



TORNISTER LEKKI – UCZEŃ

ZDROWY I KRZEPKI

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

- ✚ 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.

Jak możemy wpływać na wagę tornistra i jak odjąć kilogramy?

Rady dla rodziców:

- ✚ Przy zakupie tornistra/plecaka zwróć uwagę na:
 - materiał z jakiego jest wykonany, a tym samym na jego wagę;
 - szerokie, regulowane szelki, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu;
 - usztywnioną ściankę, która powinna przylegać do pleców dziecka;
 - zalecane jest także dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej.
- ✚ Prowadź systematyczną kontrolę zawartości plecaków, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów.
- ✚ Naucz swoje dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
- ✚ Pakuj tornister razem z dzieckiem kształtując w nim prawidłowe nawyki zdrowotne w oparciu o niezbędne wiadomości z dziedziny higieny i profilaktyki.
- ✚ Zwróć uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru w tornistrze/plecaku.
- ✚ Ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole.
- ✚ Kupuj zeszyty w miękkich okładkach.

* RODZICU *



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdź co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.









 www.men.gov.pl

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men_gov_pl

Rady dla uczniów:

-  Pakuj tornister/plecak zgodnie z planem lekcji, pakuj wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
-  Pozostaw w domu lub w szkole te przybory szkolne, których nie trzeba używać codziennie - *na zabawki i sprzęt rekreacyjny nie ma miejsca w tornistrze!*
-  Zakładaj tornister/plecak na oba ramiona.
-  Rozkładaj równomiernie ciężar w tornistrze.



* UCZNIU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to ciężar zbędny i szkodliwy.



Waga plecaka ma wpływ
na twoje zdrowie, noś w nim
tylko niezbędne rzeczy.
Zabawki, gry, pamiętniki
zostaw w domu.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Nauč się prawidłowo
pakować swój tornister.
Dobre ułożenie przedmiotów
w plecaku pozwoli
na równomierne zapakowanie
wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny.
Korzystaj z zajęć sportowych
zarówno w szkole,
jak i po lekcjach.



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

Rady dla nauczycieli:

- ✚ Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole.
- ✚ Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne dnia następnego.

- ✚ Zredukuj wagę tornistra poprzez m.in. rezygnację z grubych zeszytów oraz tych w sztywnej okładce na rzecz zeszytów cieńszych i w miękkiej oprawie.
- ✚ Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra.
- ✚ Zwróć uwagę, czy dziecko przestrzega zasady noszenia tornistra na obu ramionach, w szkole podczas przechodzenia z klasy do klasy.

*** NAUCZYCIELU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

KG

Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.

Dziom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).

Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW

Logos: MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ, PAństwowa Agencja Oceny Edukacji

Illustrations: Teacher, child with backpack, child on bicycle, child at computer, human spine diagram.