



JAK ODCIĄŻYĆ PLECAKI UCZNIOWSKIE

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW, RODZICÓW, NAUCZYCIELI

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.

Zalecenia **Głównego Inspektora Sanitarnego** dotyczące właściwego wyboru i użytkowania tornistra/plecaka szkolnego:

- waga plecaka nie powinna przekraczać od 10 do 15 % masy ciała ucznia;
- powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie;
- cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej;
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić uczniowi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców;
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej;
- tornister należy nosić na obu ramionach.

Rodzice!!!

- zwracajcie uwagę na rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg);
- kupujcie zeszyty najwyżej 32 – kartkowe w cienkich okładkach;
- w miarę możliwości zamieniajcie grubsze zeszyty na cieńsze;
- systematycznie kontrolujcie, co Wasze dziecko pakuje do tornistra;
- sprawdzajcie, czy Wasze dziecko nie nosi przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, itp. oraz dodatkowe słowniki i książki;
- na bieżąco sprawdzajcie zawartość piórnika;
- sprawdzajcie, czy dziecko spakowane jest zgodnie z planem lekcji;
- zwróćcie uwagę na to, w jaki sposób dziecko nosi swój plecak – czy uczeń nosi plecak tylko na jednym, czy na obu ramionach;
- pakując tornister, pamiętajcie, aby Wasze dziecko wykorzystało wszystkie przegrrody i kieszenie;
- dawajcie dziecku napoje w plastikowych butelkach.

Uczniowie!!!

- noście plecaki na obu ramionach;
- pakując plecak, pamiętajcie o wykorzystaniu wszystkich przegródek i kieszeni;
- pakujcie plecak zgodnie z planem lekcji na dany dzień tygodnia;
- wypakujcie podręczniki i ćwiczenia, które nie są Wam potrzebne na następny dzień;
- nie noście zbędnych, niepotrzebnych rzeczy do szkoły;
- zapiszcie w zeszytach przedmiotowych, których podręczników i przyborów nie musicie nosić – zgodnie ze wskazówkami Waszych nauczycieli;

Nauczyciele!!!

- rozmawiajcie z uczniami o konsekwencjach zdrowotnych noszenia zbyt ciężkich plecaków;
- przygotujcie miejsce w swojej sali, w którym uczniowie będą mogli zostawiać podręczniki i przybory oraz wskażcie je uczniom;
- codziennie przekazujcie uczniom, które podręczniki i przybory mogą zostawić w domu;
- w miarę możliwości wykorzystujcie dostępne w szkole dodatkowe podręczniki.

STOP CIĘŻKIM PLECAKOM!!!