

## Tornistry szkolne - zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

Główny Inspektor Sanitarny opierając się na wynikach międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży (*HBSC-Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study 2010*), z których wynika, że 4 godziny i więcej spędza codziennie w domu:

- 25,9% badanych uczniów przy odrabianiu lekcji,
- 22,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w tygodniu,
- 44,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w dni wolne od szkoły,
- 27,3% korzysta z komputera.

Tylko 35,5% utrzymuje aktywność fizyczną na zalecanych poziomie, przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia,
- powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy,
- wskazane jest podjęcie przez rodziców współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. 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,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów w szkołach.

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).