**Przeciążone plecaki uczniów!**

**Szkolne tornistry nie powinny ważyć więcej niż 10 - 15 proc. masy ciała ucznia - zaleca państwowy inspektor sanitarny. Teoria jednak swoje, a praktyka swoje. Uczniowskie plecaki ważą nieraz dwa razy tyle, co powinny.**

Szafki na przybory szkolne w placówkach, nie zlikwidowały problemu. Dzieci wciąż taszczą ze sobą podręczniki, atlasy, słowniki, książki z ćwiczeniami potrzebne do odrabiania zadań domowych, a nawet ulubione maskotki.

Badania sanepidu wykazują, że tornistry są za ciężkie na każdym etapie edukacji szkolnej, u uczniów w każdym wieku. Wbrew pozorom problem nie znika wraz z wiekiem. Uczniowskie tornistry są cięższe średnio o 2 kg, niż powinny. Największe dysproporcje występują jednak u najmłodszych dzieci, których waga jest niewielka.

Nawet 7 kg nosi na plecach uczeń pierwszej klasy szkoły podstawowej!

**Czym grozi noszenie zbyt ciężkiego tornistra?**

Jak ostrzegają **ortopedzi**, noszenie ciężkiego plecaka wymusza nieprawidłową postawę, na przykład pochylenie **sylwetki**do przodu, co z kolei może być przyczyną długotrwałych bóli okolic **karku.** Dochodzi do powstania wady ciała – hiperkifozy piersiowej, zapadania się klatki piersiowej oraz nieprawidłowego funkcjonowania układu oddechowego i krążenia. Na zbyt dużym obciążeniu cierpią ramiona, biodra i kolana, próbujące utrzymać balans przy dodatkowym ciężarze. Dochodzi również do zniekształceń w budowie stóp min. płaskostopia.

**Jaki tornister wybrać?**

1. Maksymalna waga tornistra nie powinna przekraczać 1,2 kg dla uczniów nauczania początkowego (1-3) i 1,4 kg dla starszych uczniów. Wybierajmy tornistry lżejsze, bez kółek i metalowych konstrukcji.
2. Istotną kwestią jest usztywnienie na całej powierzchni tylnej części.
3. Tornister koniecznie musi posiadać dość szerokie (minimum 4 cm), regulowane szelki nośne, najlepiej z dodatkowym zapięciem z przodu.
4. Pakując go, cięższe rzeczy trzeba umieścić na dole, lżejsze na górze.
5. Kupujmy zeszyty w cienkich okładkach, maksymalnie 32 kartkowe. Wybierajmy lżejsze, plastikowe pojemniki na napoje i drugie śniadanie.
6. Zwróćmy uwagę, aby piórnik był lekki, zawierał najpotrzebniejsze przybory szkolne, a nie kilka ich kompletów.
7. Pilnujmy, aby dzieci nie nosiły w tornistrze dodatkowych „skarbów” np. zabawek.
8. Warto zwrócić uwagę, w jaki sposób dziecko nosi tornister. Bardzo często uczniowie zarzucają szelkę tylko na jedno ramię co wpływa niekorzystnie na postawę ciała.

**Rodzice pamiętajcie, że właściwie dobrany tornister może**

**zapobiec problemom zdrowotnym Waszego dziecka!**