

## „Ogólnopolski Dzień Tornistra”

Celem Ogólnopolskiego Dnia Tornistra jest działanie na rzecz edukacji prozdrowotnej ukierunkowanej na profilaktykę wad postawy.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga tornistra w raz z zawartością **nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała naszego dziecka u 58% uczniów w klasach I-III nosi tornister, którego waga przekracza 10% masy ciała, u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.**

Według wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego tornister powinien posiadać usztywnioną ściankę tylną przylegającą do pleców. Powinien mieć równe, szerokie szelki – regulacja powinna pozwalać na swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu plecaka. Należy nosić tornister na obu ramionach.

### **Rodzicu pamiętaj !**

Tornister to podstawowy element wyposażenia każdego dziecka – powinien być odpowiednio dobrany przez rodziców.

Pokazując dziecku co jest najważniejsze do spakowania tornistra, wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne dnia następnego! Zwróć uwagę na równomierne ułożenie przedmiotów w tornistrze. Sprawdzaj zawartość tornistra dlatego, że dzieci często wkładają nie potrzebne rzeczy takie jak zabawki, gry.

Jednym z warunków właściwego i normalnego rozwoju fizycznego dziecka jest kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Złe nawyki związane z noszeniem dużego obciążenia na plecach, tryb siedzenia w szkolnej ławce dziennie powyżej 4 godzin oraz utrzymaniem nieprawidłowej postawy ciała, mogą przyczyniać się do bólów kręgosłup, zmniejszenia pojemności płuc i nieprawidłowej statyki ciała, może doprowadzić do poważnych schorzeń ortopedycznych i neurologicznych takich jak skolioza.

### **Najczęstsze wady postawy:**

- Plecy okrągłe – garbienie się, wysuwanie głowy i barków ku przodowi, odstawienie łopatek, klatka piersiowa spłaszczona,
- Plecy wklęsłe – to zaznaczone wygięcie krzywizny lędźwiowej ku przodowi, wypięty brzuch, podkurczone nadmierne mięśnie,
- Plecy płaskie – charakterystyczne spłaszczenie obu krzywizn piersiowej i lędźwiowej,