



**PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Strzyżowie
ul. Słowackiego 8
38- 100 Strzyżów**

PSN.9011.2.4.2023.MB

Strzyżów, dnia 05.06.2023 r.

Dyrektorzy placówek nauczania i wychowania

Postawę ciała dziecka kształtuje głównie środowisko, w którym najistotniejszą rolę odgrywa dom i szkoła.

Jednym z warunków właściwego rozwoju fizycznego dziecka jest kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Złe nawyki związane z noszeniem zbyt dużego obciążenia na plecach oraz utrzymaniem nieprawidłowej postawy ciała, mogą przyczynić się do bólów kręgosłupa, zmniejszenia pojemności płuc i nieprawidłowej statyki ciała, a w efekcie doprowadzić do poważnych schorzeń ortopedycznych i neurologicznych. Duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. **Nabyte w dzieciństwie wady postawy zmieniają statykę kręgosłupa wadliwie stymulując jego rozwój i pozostawiając nabyte w ten sposób defekty na całe życie.** Skutki wad postawy, nabyte w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku (zwyrodnienie, ból kręgosłupa i stawów, nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych).

Obniżenie wagi tornistrów można uzyskać poprzez współdziałanie szkoły (zapewnienie uczniom w szerszym zakresie możliwości pozostawiania w szkole podręczników i dodatkowych przyborów, zalecanej grubości zeszytów), jak i rodziców (kontrola zawartości tornistrów, jak i rodzaju zakupywanych tornistrów oraz dodatkowych przyborów szkolnych).

Dojście ucznia do szkoły związane jest z koniecznością niesienia plecaka/tornistra często nieodpowiedniego i zbyt ciężkiego, co powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa ucznia.

Zbyt ciężkie tornistry uczniów to problem w wielu polskich szkołach, również na terenie powiatu strzyżowskiego. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Strzyżowie prowadzą i będą przeprowadzać pomiary ciężaru tornistrów/plecaków.

Aby tego uniknąć należy kierować się poniższymi zasadami:

- przy zakupie tornistra/plecaka zwrócić uwagę na jego wielkość, kształt, wzmocnienie stelażem i ciężar
- zmniejszenie ciężaru tornistra/plecaka poprzez noszenie przedmiotów jedynie niezbędnych, wybór zeszytów w miękkich, lżejszych okładkach, napojów w lekkich opakowaniach, przechowywanie w szkołach niewykorzystanych w domach pomocy naukowych (książek, farbek itd.), obuwia zamiennego
- zapakowanie tornistra/plecaka w sposób uniemożliwiający przesuwanie się jego zawartości
- dobranie odpowiedniej długości szelek tornistra/ plecaka, aby zapewnić jego prawidłowe usytuowanie na plecach dziecka.

PAŃSTWOWY
POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY
w Strzyżowie


Zdzisław Sarna