

# Lekki Tornister

Lekki Tornister to ogólnopolska kampania informacyjno-edukacyjna, skierowana do uczniów klas I-III szkół podstawowych i dotycząca profilaktyki wad postawy. Chcemy zwrócić uwagę nauczycieli, dzieci i rodziców na kwestię ciężkich plecaków oraz przyczynić się do zmniejszenia skali tego problemu w przyszłości.

## **Lekki Tornister to apel skierowany do:**

**NAUCZYCIELI** – by wymagali noszenia tylko niezbędnych podręczników i zeszytów, a także przekazywali wiedzę nt. profilaktyki wad postawy dzieciom i ich opiekunom;

**RODZICÓW I OPIEKUNÓW** – by codziennie kontrolowali zawartość tornistrów swoich pociech, a także wiedzieli, czym kierować się podczas zakupu plecaków i innych przyborów szkolnych;

**DZIECI** – by wiedziały, jak prawidłowo spakować i nosić tornister i dlaczego wkładanie do niego zbędnych rzeczy może być szkodliwe dla ich kręgosłupów;

**MEDIÓW** – by jako pośrednik pomogły nam w przekazywaniu wiedzy.

Według wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców, a jego ciężar – być rozłożony symetrycznie. Cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej. Zaleca się, by tornister miał równe, szerokie szelki, których długość umożliwi uczniowi jego swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców. Doradza się również dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Tornister należy nosić na obu ramionach.

Aby zapobiec wadom postawy wśród dzieci, należy nie tylko dobrze dobrać i spakować tornistry, ale również zapewnić odpowiednią ilość ruchu i właściwe stanowisko pracy.

*Źródło: Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Katowicach*



# Lekki TORNIISTER



1. Droga do szkoły (i do wiedzy) nie musi być ciężka!  
Dbaj o to, by plecak był jak najlżejszy.

2. Ile waży Twój tornister?  
Lżejszy plecak = zdrowszy kręgosłup.  
Używajmy naszym plec(a)kom.  
Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)niesie Twój kręgosłup?  
Za nadbagaż zapłacisz zdrowiem!  
Waga Twojego plecaka wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa.

Sam zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się czy potrzebujesz w szkole swojego pamiętnika, ciężkich segregatorów, zabawek i 2 piórników? Ten nadbagaż może cię dużo kosztować. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa, przyczynia się do powstawania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.



więcej o ZDROWIU na:  
[www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl](http://www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl)