

Październik Miesiącem ważenia tornistrów

1 października został ogłoszony przez Panią Annę Zalewską Minister Edukacji Narodowej – Ogólnopolskim Dniem tornistra.

Celem akcji, realizowanej przez MEN we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną, jest edukacja prozdrowotna ukierunkowana na profilaktykę wad postawy. Wydarzenie otwierające Miesiąc ważenia tornistrów na terenie działalności Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Dąbrowie Górniczej miało miejsce 5 października w Szkole Podstawowej nr 3 w Czeladzi. Pracownicy Inspekcji Sanitarnej w obecności przedstawiciela Kuratorium Oświaty zważyli 332 uczniów oraz ich tornistry. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka. Rzeczywistość pokazuje jednak, że tornistry są znacznie cięższe.

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.

Na terenie działalności PSSE w Dąbrowie Górniczej w miesiącu październiku ważeniem tornistrów zostaną objęci uczniowie siedmiu szkół podstawowych.





WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

Lekki TORNIŚTER



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.
Ulżyjmy naszym plec(a)kom.

Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)nieśie 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.



Pakuj tornister
z głową!

więcej o ZDROWIU na:
www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl