**Zalecenia GIS dotyczące tornistrów szkolnych**

30.08.2021

Zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

* waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia,
* powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
* jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
* cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
* tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
* długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
* zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
* tornister należy nosić na obu ramionach,
* konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy,

*Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów  
pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc,  
może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków  
uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:*

* obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
* noszenie dodatkowych słowników i książek,
* noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
* rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
* niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,

**Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo  
dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).**

Źródło: https://www.gov.pl/web/psse-sosnowiec/zalecenia-gis-dotyczace-tornistrow-szkolnych2