

Akcja profilaktyczno-edukacyjna *Lekki Tornister*

<https://www.gov.pl/web/gis/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych>

Akcja profilaktyczno- edukacyjna „ Lekki Tornister”



1. Cel akcji

- podniesienie poziomu wiedzy dzieci, rodziców i opiekunów na temat profilaktyki chorób układu ruchu,
- zwrócenie uwagi na wciąż istniejący problem przeciążonych plecaków i tornistrów uczniów,
- konsekwentne zmniejszanie przeciążenia noszonych przez dzieci bagaży, dbanie o właściwą postawę ciała

W październiku 2018 r., badaniem ważenia tornistrów objęto 27 396 uczniów z klas I-VIII. Z analizy danych uzyskanych w wyniku przeprowadzonej akcji wynika, że u 5 236 (tj. 19,1%) uczniów waga tornistra przekraczała 15% ciężaru ciała.

Problem przeciążonych tornistrów najmłodszych uczniów i związane z tym ryzyko wad postawy to kwestia niezwykle istotna zwłaszcza w wieku od 6 do 10 lat, gdy dziecko jest najbardziej narażone na wykształcenie się u niego wad postawy. W tym czasie dziecko intensywnie rośnie co w zestawieniu z kilkugodzinnym siedzeniem w ławce szkolnej i ograniczoną swobodą ruchu może niekorzystnie rzutować na nawyki dotyczące postawy ciała. Ekwipunek dzieci klas I-III przekracza najczęściej 10% masy ciała /u 65% uczniów klas pierwszych stwierdzono 10% przekroczenia masy ciała a u 21% uczniów przekroczenie masy ciała wynosi 15% /.

Więcej informacji:

<https://www.gov.pl/web/gis/zalecenia-dotyczace-tornistrow-szkolnych>