



Każdego roku o tej samej porze... ,czyli problem wagi ciężkiej

List otwarty do Rodziców

Od lat z początkiem roku szkolnego powraca temat nadmiernie obciążonych tornistrów i plecaków, które noszą codziennie nasze dzieci.

Przeciążone tornistry/plecaki obok braku aktywności fizycznej są jedną z przyczyn występowania u dzieci i młodzieży wad postawy oraz bólu kręgosłupa.

Zbyt ciężki tornister/plecak może zaburzyć prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka, skutkiem czego jest boczne skrzywienie kręgosłupa czyli skolioza, a duże ciężary noszone przez dzieci wpływają negatywnie na stawy biodrowe, kolana, a także stopy. Skutki wad postawy, które dziecko nabyło w dzieciństwie ujawniają się najczęściej dopiero w dojrzałym wieku zwyrodnieniami kręgosłupa i stawów, nieprawidłowościami w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych oraz bólami kończyn. Nabyte przez dzieci wady postawy, które zmieniają statykę kręgosłupa skutkują na całe życie.

Od wielu lat problem dotyczący nadmiernie przeciążonych tornistrów/plecaków pozostaje nierozwiązany. Środowisko w jakim przebywa uczeń, wyniesione przyzwyczajenia i nawyki mają istotny wpływ na stan jego zdrowia. Mały Polak dźwiga o wiele więcej niż jego rówieśnicy z innych krajów. Norma Unii Europejskiej przewiduje dopuszczalny bagaż dla dzieci w granicach 2kg.

Badania przeprowadzane okresowo w klasach I-III przez Państwową Inspekcję Sanitarną woj. śląskiego wykazały, że wysoki odsetek uczniów nosi „ponadnormatywne” tornistry/plecaki.

Skala problemu narzuca potrzebę potraktowania działań zaradczych jako ważnego zadania edukacji zdrowotnej i jest to kwestia wymagająca współpracy wszystkich, którym leży na sercu dobro dziecka.

Konieczna jest więc potrzeba eliminacji zbędnych obciążeń ucznia.

Szanowni Rodzice!

Począwszy od klasy I należy uczyć dzieci racjonalnego pakowania tornistrów, usuwania z nich rzeczy niepotrzebnych, utrzymania ich w porządku.

Przy zakupie tornistrów dla dzieci należy brać pod uwagę nie tylko ich wygląd, ale również ich masę. Są bowiem tornistry masywne i ciężkie, które nawet bez żadnej zawartości są już zbyt dużym obciążeniem dla dziecka.