

Ciężki tornister?
Pomóżmy dziecku go odchudzić...



Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała dziecka. Niestety co drugi uczeń w wieku wczesnoszkolnym nosi za ciężki plecak. Problem ten w największym stopniu dotyka najmłodszych dzieci.

Czym to grozi?

Złe nawyki związane z noszeniem zbyt wielkiego balastu na plecach oraz utrzymywaniem nieprawidłowej postawy ciała mogą przyczynić się do bólów kręgosłupa, zmniejszenia pojemności płuc i nieprawidłowej statyki ciała, a w efekcie doprowadzić do poważnych schorzeń ortopedycznych i neurologicznych.

Dlaczego to takie ważne u dzieci w wieku 6–9 lat?

Ponieważ wtedy ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. Rozpoczynając naukę, maluch zmienia swój dotychczasowy tryb życia. Spędza w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie od 4 godzin wzwyż. Nierzadko stolik nie do końca jest przystosowany do potrzeb ucznia. Do tego dochodzi zmęczenie spowodowane wysiłkiem umysłowym i nieprawidłowe ustawienie ciała staje się faktem. Ponadto dziecko w wieku 6–9 lat charakteryzuje się ogromną biologiczną potrzebą ruchu, w związku z czym zamiast grzecznie siedzieć w ławce/przy biurku, wierci się i przechyla. W okresie tym następuje również wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku z czym maluch jest bardziej narażony na wykształcenie się u niego wady postawy.

Kto za to odpowiada?

Przede wszystkim opiekunowie dzieci wczesnoszkolnych (rodzice, opiekunowie prawni, nauczyciele, wychowawcy), którzy powinni przekazać dziecku podstawowe informacje o profilaktyce wad postawy, zapewnić odpowiednie stanowisko pracy, kontrolować zawartość tornistrów oraz dbać o aktywność fizyczną maluchów.

Zbyt ciężki plecak

- Co drugi uczeń w wieku 6–9 lat nosi tornister, którego waga przekracza 10% masy ciała dziecka.
- Problem przeciążonych plecaków w największym stopniu dotyka najmłodszych dzieci.
- 1 KG – średnio ponad tyle zbędnych rzeczy znajduje się w tornistrze ucznia szkoły podstawowej.
- 1,94 kg – tyle ważył najcięższy PUSTY plecak.
- 77% zawartości tornistra stanowiły przedmioty zbędne u jednego badanego trzecioklasisty.
- Nawet 6–7 kg waży plecak dziecka objętego edukacją wczesnoszkolną!

Rodzicu, pamiętaj o ...

- Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył. Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru. Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg.
- Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy. Nie kupuj także tornistra z metalowym stelażem. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar!
- Na bieżąco kontroluj, czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 10% jego masy ciała.
- W celu zmniejszenia wagi przedmiotów znajdujących się w plecaku kupuj zeszyty w miękkiej okładce o grubości nie większej niż 32 kartki. Kanapki zapakuj w specjalne woreczki śniadaniowe bądź lekkie pudełko, a picie - w plastikową butelkę albo specjalny bidon (zaleca się unikanie ciężkich, metalowych bidonów).
- Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka. Wyciągnij niezjedzone kanapki i słodczy, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.


- Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia.
- Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.
- Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na obu ramionach.
- Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.
- Codziennie dbaj o utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.

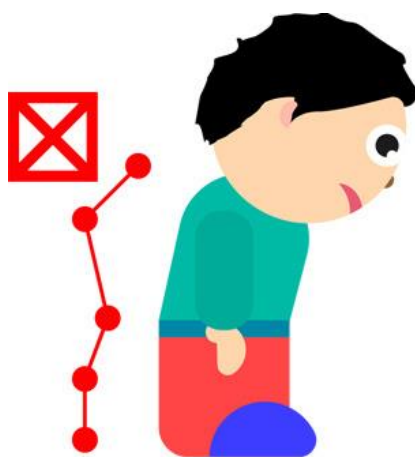
Co zrobić, żeby tornister Twojego dziecka ważył mniej?

- Poświęć czas na dobór odpowiedniego, dobrze dopasowanego i ważącego nie więcej niż kilogram tornistra. Pamiętaj – lepiej zapłacić więcej za solidną rzecz, która posłuży Twojemu maluchowi przez kilka lat, niż wydać mniej na plecak, który trzeba będzie wymienić po roku, a przy tym nie będzie wpływał korzystnie na kręgosłup dziecka.
- Spakuj strój na zajęcia wychowania fizycznego i obuwie do osobnego worka, który Twoje dziecko będzie mogło nosić w rękę.
- Wybieraj zeszyty w miękkiej okładce, nie grubsze niż 32 kartki.
- Pakuj kanapki w specjalne woreczki śniadaniowe lub lekkie pudełko (o wadze 15-20 dag), a napój – w plastikową butelkę albo specjalny bidon (zaleca się unikanie ciężkich bidonów i metalowych termosów).
- Zadbaj, by przybory w piórniku Twojej pociechy nie powielały się. Pamiętaj – dziecku wystarczy jeden piórnik.

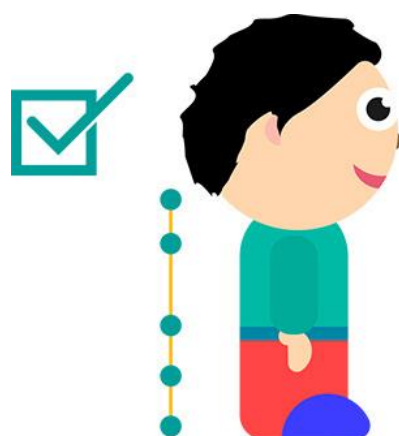
**PRZEDE WSZYSTKIM – codziennie sprawdzaj zawartość plecaka Twojego dziecka,
naucz je racjonalnie pakować się do szkoły!**

Co dzieje się z ciałem dziecka, gdy noszony przez nie plecak waży za dużo?

	<p>← Naciągnięte i nadwyrężone mięśnie są skutkiem obciążenia ramion, które nie zostały stworzone po to, aby coś na nich wieszać.</p>
	<p>← Ból odczuwalny na linii bioder pojawia się w momencie, kiedy dziecko pochyla się do przodu, aby wyrównać tylne ciężenie.</p>
	<p>← Przekroczona waga plecaka negatywnie wpływa na schemat chodzenia, co może skutkować problemem z kolanami.</p>
	<p>← Pochylony tułów oraz – co za tym idzie – zaokrąglone plecy i wyciągnięta szyja utrudniają mięśniom i ścięgnom utrzymywanie właściwej postawy ciała. Dziecko skarży się na ból szyi i górnej części pleców.</p>
	<p>← Zbyt napięte mięśnie i obolała, dolna część pleców to odpowiedź organizmu na pochylanie ciała do przodu dla zrównoważenia ciężaru plecaka.</p>

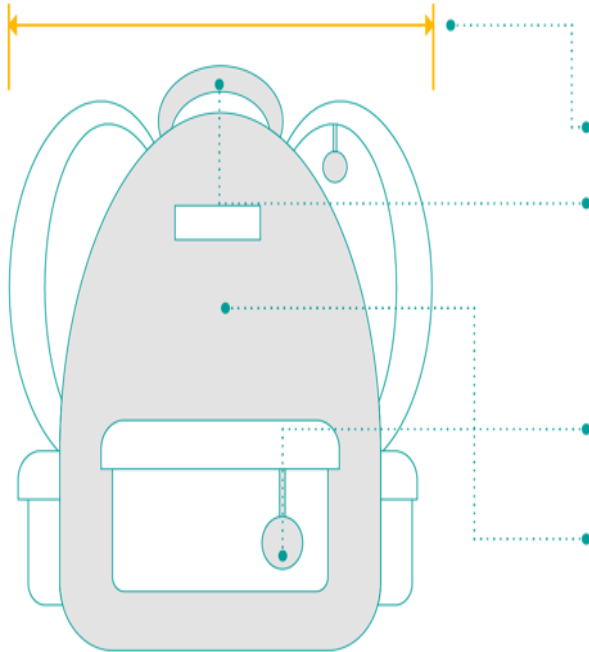


POCHYLONA POSTAWA



POPRAWNA POSTAWA

By plecak Twojego dziecka był plecakiem idealnym, przy jego zakupie skorzystaj z poniższych wskazówek



← Tornister nie powinien być szerszy niż ramiona dziecka.

← Komfortowy uchwyt – zawieszka przydatna również dla rodzica.

← Pusty tornister nie powinien ważyć więcej niż 1kg.

← Wielkość plecaka dobrana do wzrostu ucznia.

← Odblaski z przodu i na szelkach zapewnią widoczność na drodze po zmroku.

← Mocny i wodoodporny materiał wierzchni.

Górna krawędź tornistra na wysokości ramion. →

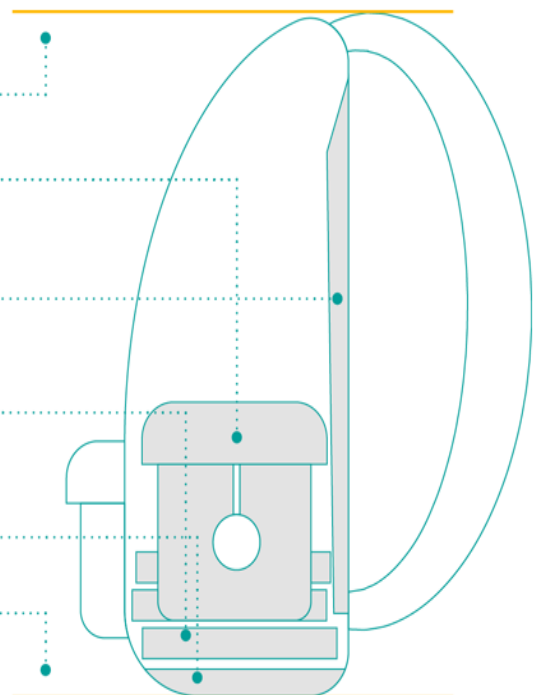
Boczne kieszenie dostarczą miejsca na butelki i drobne przedmioty. →

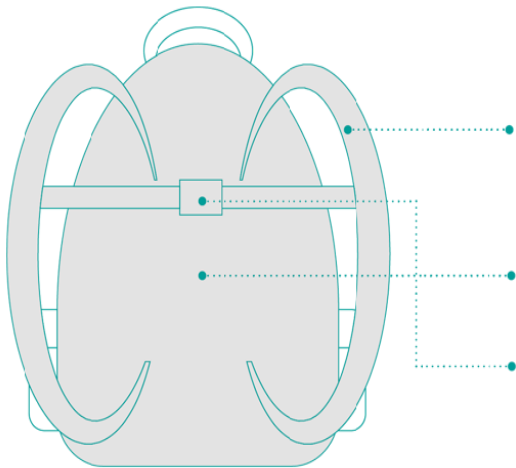
Wewnętrzne kieszenie i przegrody pomogą zachować porządek w plecaku. →

Symetryczne rozłożenie ciężaru, cięższe rzeczy na dnie, lżejsze wyżej. →

Usztywnione dno zapobiegnie odkształcaniu tornistra. →

Dolna krawędź tornistra na wysokości odcinka lędźwiowego. →





← Szerokie, regulowane paski naramienne pozwolą dopasować plecak, tak aby umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców.

← Ergonomicznie ukształtowane „plecki” zapewnią sztywność i stabilność.

← Dodatkowy pasek piersiowy zwiększy optymalne rozłożenie ciężaru.



Źródło:

1. <http://lekkitornister.org/>
2. <http://spzarki.cal.pl/newsy/2011/wazenie/1.jpg>
3. <http://www.zs1.legionowo.pl/archiwum/index.php?cmd=zawartosc&opt=pokaz&id=1742>