



PLECAKI SZKOLNE - CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej sylwetki oraz zapobieganiu wadom postawy.



Ciężar plecaka dziecka w szkole podstawowej nie powinien przekraczać 10-15% masy ciała dziecka, np. jeśli dziecko waży 30kg, to jego plecak z zawartością powinien ważyć ok.3-4,5 kg.

1kg dziennie nadbagażu, to w przeciągu roku szkolnego ok.200kg dźwigania zbędnych rzeczy.



Skutki noszenia zbyt ciężkiego plecaka szkolnego

Źle dobrany plecak może powodować:

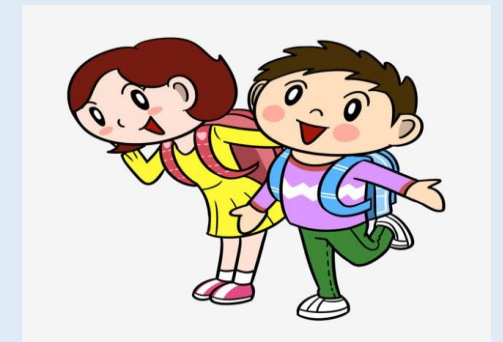
- **obciążenie kręgosłupa, układu mięśniowego i kostno-stawowego**
- **problemy z układem oddechowym**
- **przeciążenie**
- **zmęczenie**
- **wady postawy (skrzywienie kręgosłupa, okrągłe plecy, asymetria barków i łopatek, przykurcze mięśni piersiowych)**
- **wady kończyn dolnych (koślawość, szpotawość, kolan, płaskostopie).**

CO TO TAKIEGO WADA POSTAWY?

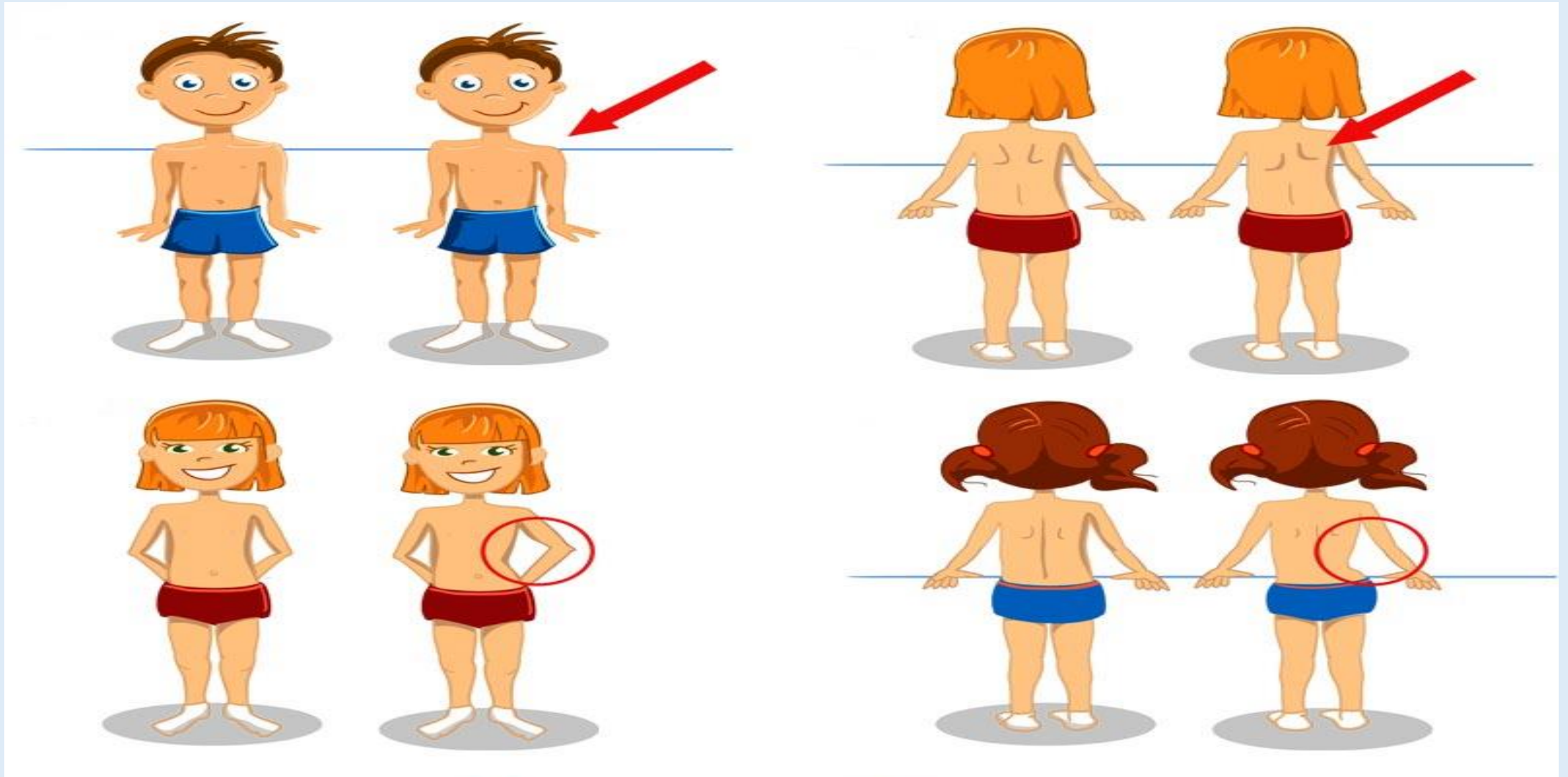
Definicja wad postawy jest prosta. To odchylenia od prawidłowej postawy ciała. Nawet jeśli wady postawy u dzieci w wieku szkolnym są nieduże, nie powinno się ich bagatelizować. Prawidłowa postawa jest bowiem istotna nie tylko ze względu na wygląd, ale m.in. dla zachowania odpowiedniego ułożenia organów wewnętrznych.

Do najczęściej występujących wad postawy należą m.in.:

- wady kręgosłupa (kifoza, skolioza, lordoza)
- szpotawość kolan
- koślawość kolan
- wady stóp (np. stopa płasko-koślawą)



WADY POSTAWY



Kolana
prawidłowe



Kolana
szpotawe



Kolana
koślawe







NIEWŁAŚCIWA POSTAWA



NIEPRAWIDŁOWO



WŁAŚCIWA POSTAWA :)



PRAWIDŁOWO :)

Prawidłowy plecak szkolny:

- **Sam powinien być lekki, przylegać do pleców z szerokimi nie wrzynającymi się szelkami na ramiona**
- **Szelki powinny być regulowane ustawione tak by były równej długości**
- **Długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie plecaka**
- **Powinien mieć przegrody i kieszenie**
- **Górna krawędź plecaka powinna kończyć się na wysokości ramion a dolna opierać się na kości miednicy**
- **Powinien posiadać elementy odblaskowe**
- **Plecak należy nosić na obu ramionach**



- **Przy pakowaniu wykorzystujemy wszystkie przegrody i kieszenie**
- **Ciężar rozkładamy symetrycznie (cięższe przedmioty bliżej pleców i na spodzie, lżejsze wyżej)**
- **Kupujemy zeszyty cieńsze w miękkich okładkach, a piórniki tylko na niezbędne przybory**
- **Napoje nosimy w małych plastikowych butelkach**
- **Nosimy tylko te podręczniki i zeszyty, które są ujęte w planie w danym dniu**
- **Zbędne rzeczy jak: albumy, pamiętniki, zabawki, kosmetyki, urządzenia do odsłuchu muzyki i inne przedmioty nie związane z lekcjami zostawiamy w domu**
- **Nie nosimy podręczników, które są dodatkowo na wyposażeniu klas**
- **Załadowany plecak powinien w jak najmniejszym stopniu zmieniać naturalny sposób chodzenia i stania**

SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



NIE PAKUJ
ZBĘDNYCH
RZECZY



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u **17% uczniów** jego waga przekracza 15% masy ciała.



*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



**Waga plecaka ma wpływ
na twoje zdrowie, noś w nim
tylko niezbędne rzeczy.
Zabawki, gry, pamiątki
zostaw w domu.**



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



**Nauč się prawidłowo
pakować swój tornister.
Dobre ułożenie przedmiotów
w plecaku pozwoli
na równomierne zapakowanie
wszystkich rzeczy.**

**Bądź aktywny.
Korzystaj z zajęć sportowych
zarówno w szkole,
jak i po lekcjach.**



www.men.gov.pl



[/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/](https://www.facebook.com/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

DZIĘKUJE

