



## Moje dziecko idzie do szkoły

Akcja skierowana jest do dzieci mających rozpocząć naukę w szkole oraz do ich rodziców.

Rozpoczęcie nauki w szkole to przełomowy moment w życiu dziecka, a także jego rodziny. Kolejne lata nauki są okresem bardzo ważnym nie tylko z powodu zdobywanej przez dziecko wiedzy, ale także czasem istotnym dla jego zdrowia. W wieku szkolnym może rozwinąć się szereg problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy, zaburzenia wzroku czy otyłość. W tym wieku kształtuje się wiele nawyków, utrwala się zachowania, które będą umacniać zdrowie lub jemu szkodzić. Głównym celem akcji edukacyjnej jest ukształtowanie prawidłowych nawyków i umiejętności prozdrowotnych wśród rodziców i uczniów.

### **Pobierz ulotkę opracowaną przez Państwową Inspekcję Sanitarną.**

Państwowa Inspekcja Sanitarna opracowała zasady dotyczące konstrukcji tornistra, sposobu jego noszenia i właściwego rozmieszczenia ciężaru:

- waga plecaka z jego zawartością **nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała**,
- tornister powinien mieć usztywnioną ścianę przylegającą do pleców,
- ciężar zawartości tornistra powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie, jeśli plecak ma przegródki to bliżej pleców, a lżejsze wyżej lub dalej od pleców,
- **tornister powinien być wyposażony w równe, szerokie szelki**,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie zapewniając jednocześnie jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- **tornister należy nosić na obu ramionach.**

Rodzice mają również wpływ na ciężar plecaków swoich dzieci:

- starajmy się wybierać lekkie plecaki,
- kupujmy „chudsze” zeszyty (mniej kartek, cienkie okładki) oraz piórniki, które nie zawierają nadmiernie rozbudowanego wyposażenia,
- w roku szkolnym systematycznie **kontrolujmy zawartość szkolnego bagażu**, sprawdzajmy czy dziecko nie zabiera zbędnych podręczników, dodatkowych zeszytów z przedmiotów, które w danym dniu nie były ujęte w planie lekcji, innego niepotrzebnego wyposażenia,
- nie dawajmy dzieciom drugiego śniadania w ciężkich pojemnikach na kanapki oraz napojów w dużych butelkach,
- sprawdźmy również, czy szkoła do której uczęszcza nasze dziecko zapewniła miejsce do przechowywania części podręczników i przyborów szkolnych. Obowiązek ten wynika z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 4 września 2020 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach – ([Dz.U. z 2020 r. Poz. 1604](#)).

Oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra każdemu dziecku należy codziennie zapewnić odpowiednią dawkę aktywności fizycznej. Istotną sprawą jest także zorganizowanie prawidłowego stanowiska nauki zarówno w szkole, jak i w domu oraz wyrobienie właściwych nawyków dotyczących zachowania symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych.