


 **Rodzicu**, kompletujesz już wyprawkę szkolną dla swojego dziecka?


Pamiętaj, że dobór plecaka lub tornistra może zapobiegać powstawaniu wadom postawy ciała.


 Państwowa Inspekcja Sanitarna propaguje zasady dotyczące prawidłowej konstrukcji tornistra, sposobu jego noszenia i właściwego rozmieszczenia ciężaru w plecaku.

Jak zaleca [Główny Inspektorat Sanitarny](#):


 waga tornistra/plecaka z jego zawartością nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała dziecka,


 tornister/plecak powinien mieć usztywnioną ścianę przylegającą do pleców,


 ciężar zawartości tornistra powinien być rozłożony symetrycznie,


 cięższe rzeczy należy umieszczać na dnie, a lżejsze wyżej,


 tornister/plecak powinien być wyposażony w równe, szerokie szelki,


 długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie zapewniając jednocześnie jak najlepsze przyleganie tornistra/plecaka do pleców,


 zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,


 tornister/plecak należy nosić na obu ramionach,

 w tornistrze/plecaku umieszczamy wyłącznie niezbędne rzeczy!


 Rodzicu – pamiętaj, że masz wpływ na to, co twoje dziecko nosi na plecach:


 wybieraj lekkie plecaki,


 kupuj cieńsze i lżejsze zeszyty (mniej kartek, miękka oprawa), „chudsze” piórniki bez nadmiernego wyposażenia,


 w roku szkolnym systematycznie sprawdzaj zawartość plecaka (kontroluj czy nie ma zbędnych książek, zeszytów, stroju do W-F w dniu, gdy nie ma takich zajęć lub innego niepotrzebnego wyposażenia),


 drugie śniadanie umieść w lekkim opakowaniu, unikaj napojów w dużych butelkach,


 zamiast wody butelkowej, która dodatkowo obciąża plecak, można dziecku zalecać picie wody wodociągowej – tzw. kranówki, bo spełnia wymagane parametry (zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia w sprawie jakości wody przeznaczonej do picia przez ludzi),

 sprawdź, czy dyrektor szkoły, do której uczęszcza Twoje dziecko, zapewnił miejsce do przechowywania podręczników i przyborów np. szafki indywidualne uczniów, wydzielone szafki lub półki w klasach/szatniach/innych pomieszczeniach – obowiązek ten wynika z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. 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 ruchu, przede wszystkim na świeżym powietrzu.


 Istotną sprawą jest także zorganizowanie prawidłowego stanowiska nauki zarówno w szkole, jak i w domu – zwłaszcza w kontekście sytuacji epidemiologicznej w Polsce i możliwości wprowadzenia nauki hybrydowej bądź zdalnej.

 W dobie panującej pandemii, należy również wpajać dzieciom konieczność stosowania się do zasad higieny dotyczących:

 częstego mycia rąk;

 stosowania ochrony podczas kichania i kaszlu;

 unikania dotykania twarzy, oczu, nosa i ust,

 dbania o zachowanie dystansu wobec innych ludzi,

 unikania wymieniania się przyborami szkolnymi z koleżankami/kolegami.