

## Tornistry trzeba odchudzić! Sprawdzono, ile kilogramów noszą na plecach uczniowie podstawówki [FILM]

Niestety nawet kilkanaście kilogramów potrafi ważyć tornister ucznia szkoły podstawowej. W środku książki, zeszyty, piórniki, drugie śniadanie i strój na w-f. Dzieci noszą za dużo - tak wynika z akcji ważenia tornistrów, którą zorganizowano w Opolu.

Jak twierdzą eksperci, uczeń nie powinien mieć na plecach więcej niż 10 procent masy własnego ciała. Choć szkoły mają obowiązek zapewnić miejsce do przechowywania książek na miejscu, uczniowie i tak wiele z nich muszą zabrać do domu.

- Nie zostawiam książek w szkolnej szafce, bo chcę zawsze je mieć przy sobie, żeby móc się pouczyć - mówi uczeń PSP nr 20 w Opolu.
- Nie zostawiam w szkole książek, bo mogę zapomnieć o zadaniu domowym - dodaje inna dziewczynka.
- Kiedy musimy wracać do domu pieszo, to bolą nas plecy - przyznają dwie siostry.
- Dźwiganie zbyt ciężkich tornistrów ma poważne konsekwencje dla zdrowia - mówi Anna Matejuk, państwowy wojewódzki inspektor sanitarny. - Wpływa to na całą fizjologię młodego organizmu, ponieważ zbyt ciężki tornister wymusza nieprawidłową postawę ciała, dziecko pochyla się do przodu. Pojawiają się dolegliwości bólowe w okolicach kręgosłupa, karku, mięśni, stawów i najgorszy jest fakt, że dochodzi do nabycia statycznych skrzywień kręgosłupa - dodaje.

Opolski kurator Michał Siek zaznacza, że obecna sytuacja jest i tak lepsza niż w latach poprzednich.

- Te badania z ostatnich lat wskazują, że jest poprawa, jeśli chodzi o sam ciężar tornistra, że sytuacja korzystnie się zmienia - mówi Siek. - Jest lepiej, ale jeszcze jest dość duża liczba tornistrów za ciężkich w stosunku do wagi ciała dziecka - dodaje.

"Październik miesiącem ważenia tornistrów" to ogólnopolska akcja, której celem jest profilaktyka wad postawy. Minister Edukacji Narodowej ogłosiła 1 października Ogólnopolskim Dniem Tornistra.

Radio Opole odwiedziło akcję ważenia tornistrów w szkole podstawowej nr 20 w Opolu.