

Akcja informacyjno-edukacyjna "Problem wagi ciężkiej"

Państwowa Inspekcja Sanitarna na terenie województwa podkarpackiego prowadzi akcję informacyjno-edukacyjną „Problem wagi ciężkiej” adresowaną do uczniów klas I-IV szkół podstawowych, ich rodziców, opiekunów i nauczycieli. Celem akcji jest zwrócenie uwagi na problem przeciążonych plecaków i tornistrów, będących jedną z przyczyn wad postawy.

Ulotka akcji, zawierająca m.in. podpowiedzi jak unikać przeciążania uczniowskich plecaków, [do pobrania tutaj](#).



Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej



Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

regulowane, miękkie, szerokie szelki, aby nie wrzyły się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

Idealny plecak powinien mieć:

przegrody w środku, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz pozwolą utrzymać ład i porządek

dotychczasowe zapięcie spinające szelki z przodu



usztywnioną ściankę tylną, uwypukloną w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamieńmy grube zeszyty w sztywnych okładkach na cieńsze zeszyty w miękkiej oprawie)

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne

sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu