

WAŻENIE TORNISTRÓW SZKOLNYCH 2018/2019

W dniu 1 października odbyło się w naszej szkole ważenie plecaków w ramach Ogólnopolskiego Dnia Tornistra. Zważyliśmy plecaki uczniów klas I –VIII.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego ciężar plecaka dziecka nie powinien przekraczać 10-15 proc. Tych norm powinno się bezwzględnie przestrzegać, bo, jak ostrzegają specjaliści, zbyt ciężki plecak może zaszkodzić zdrowiu dzieci, a w szczególności powodować wady postawy.

Niestety wyniki ważenia tornistrów są zatrważające.

Wyniki ważenia tornistrów w naszej szkole

Klasy I od 1,76 do 2,9kg – średnia 2,31

Klasy II od 2,20 do 4,92 – średnia 3,38

Klasa III od 1,78 do 3,84 – średnia 2,78

Klasy IV od 3,56 do 5,90 – średnia 4,88

Klasy V od 4,10 do 6,64 – średnia 5,30

Klasy VI od 3,86 do 7,32 – średnia 5,17

Klasy VII od 3,16 do 7,52 – średnia 5,00

Klasy VIII od 4,20 do 8,40 – średnia 6,00

Pomiary wykazały, że uczniowie tej samej klasy noszą plecaki różniące się od siebie wagą nawet o **4,36kg!**

W trakcie ważenia okazało się, że w wielu plecakach oprócz wyposażenia podstawowego, znajdowały się dodatkowe piórniki, zabawki, tablety, gazety, duże napoje (1.5 l), kosmetyki oraz wiele innych rzeczy związanych z zainteresowaniami dzieci, a stanowiących duże obciążenie.

CO MOŻEMY ZROBIĆ Z TYM CIĘŻAREM?

- sprawdź ile waży twój pusty plecak,
- wyrzuć wszystko co zbędne,
- zawsze noś plecak na obu ramionach,
- trenuj sport, wzmacniaj mięśnie pleców,
- wykorzystuj możliwość przechowywania w szkole podręczników, zeszytów i przyborów plastycznych w szufladach i szafkach w salach lekcyjnych,
- noś pustą małą butelkę z filtrem i napełnij ją w szkole wodą z kranu,
- przy pakowaniu wykorzystuj wszystkie przegrody i kieszenie,
- ciężar rozkładaj symetrycznie (cięższe przedmioty bliżej pleców i na spodzie, lżejsze wyżej)
- kupuj zeszyty w miękkich okładkach,
- noś jeden piórnik zaopatrzony w przybory potrzebne w dany dzień
- noś tylko te podręczniki i zeszyty, które są ujęte w planie w danym dniu
- zbędne rzeczy jak: zabawki, kosmetyki, albumy, pamiętniki, przedmioty nie związane z lekcjami zostaw w domu;

Opracowały: Katarzyna Mazur

Małgorzata Skraba