

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
DEPARTAMENT PROGRAMÓW NAUCZANIA I PODRĘCZNIKÓW

DPN-II-MT-50701-5/1/11

Warszawa, 2011-09-16

Państwo Kuratorzy Oświaty

Szanowni Państwo,

w związku z rozpoczęciem roku szkolnego 2011/2012 i pojawiającymi się problemami i pytaniami związanymi z obciążeniem tornistrów i plecaków szkolnych, uprzejmie proszę o zamieszczenie na stronie internetowej kierowanego przez Państwa Kuratorium Oświaty zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczących właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazań jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie.

Zalecenia te znajdują się na stronie www.gis.gov.pl w zakładce:
Aktualności / Tornistry szkolne – zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego.

Uprzejmie proszę o zwrócenie uwagi dyrektorów szkół na zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące tornistrów szkolnych, opracowane na podstawie wyników międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży.

Ponadto, uprzejmie proszę o współdziałanie z dyrektorami szkół i placówek przy realizacji zadań wynikających z przepisów § 4 i 4a rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz 69 z późn. zm.) w zakresie:

1. opracowywania planu zajęć dydaktyczno-wychowawczych uwzględniających potrzebę równomiernego obciążenia zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia,
2. zapewnienia uczniom możliwości pozostawienia części podręczników i przyborów szkolnych w pomieszczeniach szkoły lub placówki.

Uprzejmie przypominam, że przepis ten obowiązuje od 1 września 2009 r. w stosunku do uczniów klas, w których realizuje się nową podstawę programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17).

Z poważaniem

ZASTĘPCA DYREKTORA
DEPARTAMENTU PROGRAMÓW NAUCZANIA I PODRĘCZNIKÓW
Władysław Zenon Frączek

W załączeniu:

Wydruk: Tornistry szkolne – zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

TORNISTRY SZKOLNE - ZALECENIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO

W związku ze zbliżającym się rozpoczęciem roku szkolnego i planowaniem przez rodziców zakupu wyposażenia i przyborów szkolnych, a w tym tornistrów Główny Inspektor Sanitarny opierając się na wynikach międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży (*HBSC-Health Behaviour in School-aged Children. WHO Collaborative Study 2010*), z których wynika, że 4 godziny i więcej spędza codziennie w domu:

- 25,9% badanych uczniów przy odrabianiu lekcji:
- 22,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w tygodniu
- 44,4% uczniów przy oglądaniu telewizji w dni wolne od szkoły
- 27,3% korzysta z komputera.

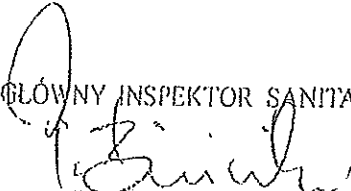
a tylko 35,5% utrzymuje aktywność fizyczną na zalecanej poziomie, przedstawia zalecenia dotyczące właściwego wyboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazania jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie:

- waga tornistra nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała ucznia,
- powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
- cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
- tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
- zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
- tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczna jest kontrola rodziców nad zawartością tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów nadmiernej ilości zbędnych rzeczy,
- wskazane jest podjęcie współpracy ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie będą mogli pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

Nadmierna waga tornistra może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa. Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
- noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
- niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów w szkołach.

Aby zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu, oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).

GLÓWNY INSPEKTOR SANITARNY

Przemysław Biliński