

Akcja Lekki Tornister

W ramach akcji Lekki Tornister przypominamy, iż w wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy.

Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce - w pozycji siedzącej - dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6-9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.

- Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan.
 - Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę - pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku.
 - Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów.
 - Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.
-