



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Białej Podlaskiej

ONS-HDiM.9012.8.1.2026
Biała Podlaska, 09.04.2026 r.

Do dyrektorów szkół podstawowych i rodziców/opiekunów prawnych uczniów
/wszyscy/

Dotyczy: profilaktyki wad postawy

Mając na uwadze zdrowie uczniów, a w tym zapobieganie wadom postawy ważne jest, aby zapewnić właściwe warunki bezpieczeństwa i higieny w placówce poprzez dostosowanie stanowisk pracy ucznia zgodnych z Polską Normą, zapewnienie miejsc na pozostawienie w szkole części podręczników i innych pomocy dydaktycznych, a także zwiększenie świadomości wpływu obciążenia uczniów ciężarem tornistra w okresie dojrzewania (waga tornistra, dopasowanie, właściwe użytkowanie).

Dlatego zwracam się z prośbą do dyrektorów szkół o rozpowszechnienie informacji na powyższy problem za pośrednictwem komunikatorów z rodzicami i opiekunami prawnymi uczniów. Pomocniczo można skorzystać z opracowanych prezentacji. Linki do pobrania:

1.

https://docs.google.com/presentation/d/1sxbytF0lh1SVUTFBfHjVxKM29fSjkMA7/edit?usp=drive_link&oid=106209798551894842545&rtpof=true&sd=true

2.

https://docs.google.com/presentation/d/1rTZqdmvGJiobdmuQASYNj3eqSZBrrd4J/edit?usp=drive_link&oid=106209798551894842545&rtpof=true&sd=true

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

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 (początek dysfunkcji narządu ruchu). Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce, następnie w domu – w pozycji siedzącej – nawet kilkanaście godzin dziennie. Dlatego ważne jest odpowiednie stanowisko pracy ucznia zarówno w szkole jak i w domu dostosowane do wzrostu/wysokości podkolanowej. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji. Obok schorzeń w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, pojawiają się coraz częściej nowe, atakujące odcinek szyjny i nadgarstek.

- 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



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białej Podlaskiej
ul. Warszawska 18 | 21-500 Biała Podlaska
+ 48 83 414 41 00
adres e-mail: psse.bialapodlaska@sanepid.gov.pl
adres e-Doręczeń: AE:PL-12068-26587-DFTSF-21

noszenia ciężarów.

- Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.

Do rodziców !

Dbaj o zdrowie dziecka. Kontroluj zawartość plecaka. Dokonuj właściwego zakupu plecaka. Współpracuj z wychowawcą i dyrektorem szkoły. Zadbaj o aktywność ruchową dziecka. Zapewnij w domu prawidłowe stanowisko pracy dziecka (biurko i krzesło dostosowane do wymagań ergonomii) oraz właściwe oświetlenie.

Z wyrazami szacunku

Renata Grądzka

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Białej Podlaskiej

/podpisano elektronicznie/

Otrzymują:

1. Adresat,
2. aa.

Sporządził: MJ; Sekcja Higieny Dzieci i Młodzieży