



**WZOROWY
PLECAK**

**PASKI NA RAMIONA
SZEROKIE, MIĘKIE I REGULOWANE**

ustawione tak, by były równej długości
i aby można było swobodnie
wkładać i zdejmować plecak,
równomiernie rozprowadzają jego ciężar,
ich długość jest dostosowana do wzrostu

LEKKI BEZ ZAWARTOŚCI

ocień, zanim kupisz!
waga pustego plecaka waha się od 0,5kg do 2 kg

TYLNA ŚCIANKA USZTYWNIANA

przylega do pleców, wypuklona w dolnej części
ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

PLECAK NALEŻY NOSIĆ NA OBU RAMIONACH

zawieszenie plecaka na jedno ramię,
może doprowadzić do asymetrii mięśniowej
- mięśnie bardziej obciążone rozwiną się bardziej

**MA PRZEGRÓDKI W ŚRODKU
I KIESZENIE NA ZEWNĄTRZ**

umożliwia to równomierne rozłożenie
zawartości plecaka oraz utrzymanie porządku
WYKORZYSTUJ WSZYSTKIE JEGO PRZEGRODY
I KIESZENIE PRZY PAKOWANIU!

**CIĘŻAR ROZŁOŻONY SYMETRYCZNIE
DO PIONOWEJ OSI CIAŁA**

cięższe przedmioty najbliżej pleców i środka

**ZAŁADOWANY PLECAK
W JAK NAJMNIEJSZYM STOPNIU ZMIENIA
NATURALNY SPOSÓB CHODZENIA I STANIA**

WIELKOŚĆ PLECAKA DOBRANA DO WZROSTU UCZNIĄ

plecak nie sięga poniżej dolnej części pleców

ULŹYJ DZIECKU - ZADBAJ O SZKOLNY BAGAŻ!

Dzieci przeciętnie dźwigają o 1-2 kg więcej niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia. Według norm WHO ciężar plecaka nie powinien przekraczać 10 procent wagi dziecka do 13 roku życia - powyżej tego wieku do 15 procent wagi ciała.

Jedną z najważniejszych kwestii w pierwszych latach uczęszczania do szkoły jest **DOBRA DOBRANY PLECAK CZY TORNISTER.**

Zbyt ciężki tornister może przyczynić się do bólów pleców, zmniejszenia pojemności płuc, nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie prowadzić do skrzywienia kręgosłupa, a także przeciążać stawy biodrowe, kolanowe i skokowe.



TAK

Dziewczynka czy chłopiec

czyli różnica nie tylko w kolorze, ale przede wszystkim różnica w dopasowaniu do budowy ciała

Tylna ścianka plecaka

odpowiednio wyściełane i ukształtowane panele na plecach służą nie tylko wentylacji, ale i sprzyjają zmniejszeniu obciążenia kręgosłupa poprzez zbliżenie środka ciężkości do pleców. Dzięki temu nie potrzeba tyle wysiłku do noszenia ciężarów

Paski na ramiona

z odpowiednio rozłożonymi elastycznymi punktami i o kształcie dopasowanym do sylwetki pozwalają zmniejszyć napięcie i ciśnienie wywierane na okolice obojczyków. To z kolei pomaga ograniczyć bóle szyi

Odblaski

zapewni to większe bezpieczeństwo na drodze zarówno w mieście, jak na terenach słabiej zabudowanych, szczególnie w okresie jesienno - zimowym

Wygoda i komfort

wewnętrzne i zewnętrzne kieszenie powinny pomagać w organizacji rzeczy, które dziecko nosi w plecaku

- kupuj zeszyty w cienkich, miękkich okładkach
- codziennie przeglądaj zawartości tornistra czy plecaka i ustalaj z dzieckiem jego zawartość w celu wyeliminowania zbędnych przedmiotów sprawdzaj, czy wszystkie podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia na zajęciach szkolnych
- ustalaj z nauczycielami zawartość tornistra czy plecaka
- nauczyciele w porozumieniu z rodzicami powinni kontrolować wagę uczniowskich tornistrów i zadbać, by nie było w nich zbędnych przedmiotów i książek
- ten problem należy także omawiać z uczniami
- Szkoła powinna umożliwić uczniom zostawianie części własnych przyborów i podręczników w salach lekcyjnych. Do tego celu powinny być przygotowane szafki. Jeśli nie ma miejsca na indywidualne szafki, można zapewnić meble z odpowiednią liczbą szuflad lub inne miejsca, w których uczniowie zostawialiby podręczniki, stroje gimnastyczne i przybory szkolne.



NIE