



PRAWDŁOWY TORNISTER

✓ **PASKI NA RAMIONA SZEROKIE, MIĘKKIE I REGULOWANE**

Paski powinny być dostosowane do wzrostu ucznia, o równej długości, umożliwiając swobodne wkładanie i zdejmowanie plecaka, równomiernie rozprowadzać jego ciężar.

✓ **USZTYWNIONA TYLNA ŚCIANKA**

Tylne ścianki powinny przylegać do pleców i być uwypuklone w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa.

✓ **PLECAK NALEŻY NOSIĆ NA OBU RAMIONACH**

Noszenie plecaka na jednym ramieniu może doprowadzić do asymetrii mięśniowej; bardziej obciążone mięśnie rozwiną się mocniej.

✓ **CIĘŻAR ROZŁOŻONY SYMETRYCZNIE DO PIONOWEJ OSI CIAŁA**

Cięższe przedmioty należy układać najbliżej pleców i środka.

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

Należy wykorzystywać wszystkie przegródki i kieszenie plecaka przy pakowaniu. Umożliwi to równomierne rozłożenie jego zawartości i utrzymanie porządku.

✓ **LEKKI BEZ ZAWARTOŚCI**

Zanim kupisz, oceń! Waga pustego plecaka waha się od 0,5 kg do 2 kg

✓ **WIELKOŚĆ PLECAKA DOBRANA DO WZROSTU UCZNIA**

Plecak nie może sięgać poniżej dolnej części pleców.





Rodzicu!

- 58% uczniów klas I-II nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała, a u 17% uczniów przekracza 15% masy ciała.
- Dbaj o zdrowie swojego dziecka. Przeglądaj zawartość tornistra dziecka i ustalaj z nim jego zawartość. W celu wyeliminowania zbędnych przedmiotów sprawdzaj, czy wszystkie podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne następnego dnia na zajęciach szkolnych. Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka to ciężar zbędny i szkodliwy.
- Przy zakupie plecaka kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj, co twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.
- Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że twoje dziecko jest nadmiernie obciążone. Nauczyciele w porozumieniu z rodzicami powinni kontrolować wagę tornistrów swoich uczniów i zadbać, by nie było w nich zbędnych przedmiotów i książek.
- Szkoła powinna umożliwić uczniom pozostawienie części podręczników i przyborów szkolnych w salach lekcyjnych lub w indywidualnych szafkach.
- 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.

Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Ostrołęce

