

**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. 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.**