

Czym się kierować przy zakupie tornistra?

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

Tornister powinien:

- posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- mieć równe, szerokie szelki**, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców
- być zawsze **noszony na obu ramionach**
- być stosunkowo lekki** – pamiętaj, że waga tornistra (już z całą zawartością) nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka



Pamiętaj, że elementy tj.: kółka, wysuwana rączka, metalowy stelaż, nadmierna ilość kieszonek, nieodpowiedni materiał – **zwiększają wagę.**

Zapobieganie skrzywieniom kręgosłupa dziecka

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa!

- 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
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka**



**SYLWETKA
PRAWIDŁOWA** ✓



**SYLWETKA
WADLIWA** ✗

* RODZICU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
KaŜda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to cięŜar zbędny i szkodliwy.**

KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.

* UCZNIU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
KaŜda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to cięŜar zbędny i szkodliwy.**

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiątki zostaw w domu.

Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



NIE PAKUJ
ZBĘDNYCH
RZECZY



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny