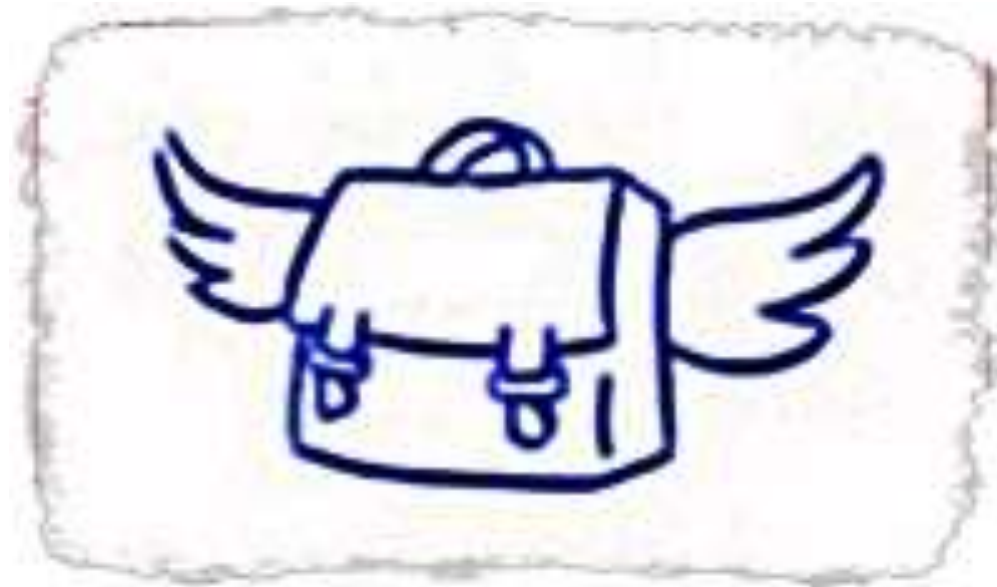


**Lżejszy tornister
na wagę ...
zdrowia**



Drodzy Rodzice!
Zadbajcie o to, aby Wasze dzieci
nie ugiwały się
pod ciężarem szkolnego tornistra!



Przeciążone tornistry są jedną z przyczyn występowania u dzieci i młodzieży:

- wad postawy,
- bólów kręgosłupa,
- skoliozy.



Nabyte przez dzieci wady postawy skutkują na całe życie!

skolioza



kręgosłup
prawidłowy



Oznaki skoliozy



Nierówne
ramiona

Skrzywienie
w kręgosłupie

Nierówne
biodra

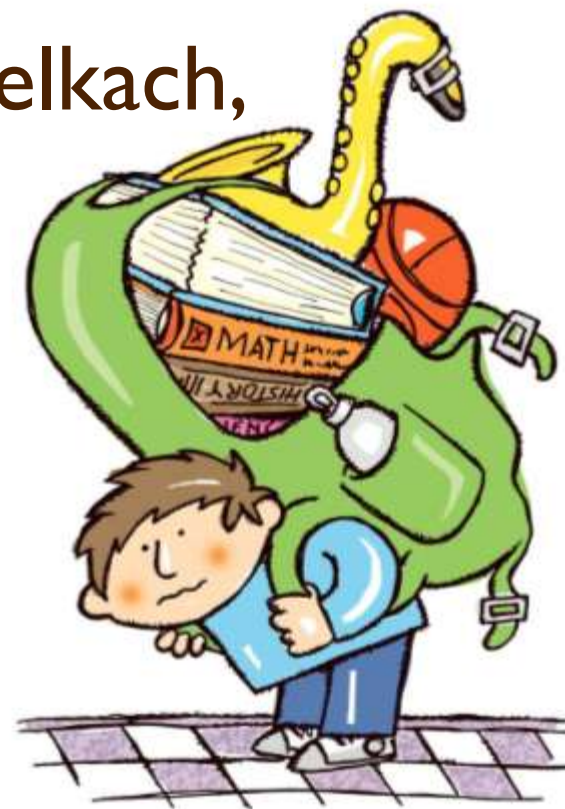
skolioza

- Główny Inspektor Sanitarny zaleca, aby waga tornistra nie przekraczała 10-15% masy ciała dziecka.
- np. jeśli dziecko waży 30 kg, to jego plecak powinien ważyć ok. 3 - 4,5 kg.



• Nadmierna waga tornistrów wynika nie tylko z przynoszenia niezbędnych podręczników, ale także niepotrzebnych rzeczy, takich jak:

- napoje w szklanych butelkach,
- słowniki,
- kolorowe czasopisma,
- zabawki,
- niepotrzebne przybory szkolne.

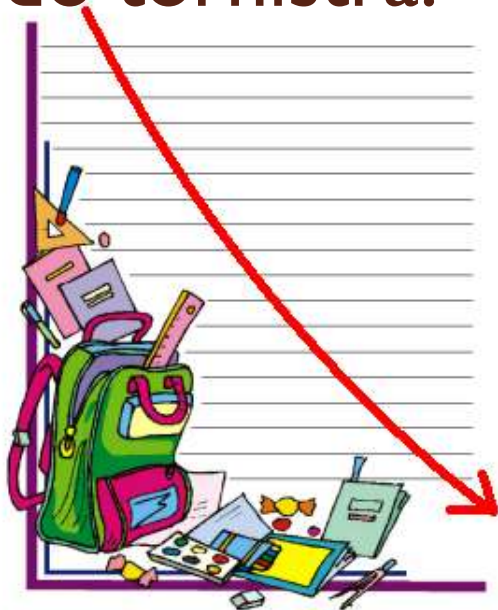


Kilka rad, co robić, aby tornistry dzieci były lżejsze:


- Przed zakupem sprawdź wagę pustego tornistra oraz szelki, które powinny być mocne, szerokie i regulowane.
- Plecak powinien być dobrze usztywniony i wyprofilowany.



- Kupuj zeszyty w cienkich okładkach.
- W miarę możliwości **zamieniaj grubsze zeszyty na cieńsze**.
- Systematycznie kontroluj, co dziecko pakuje do tornistra.



- Na bieżąco sprawdzaj zawartość piórnika.

- 
- Dawaj dziecku napoje w plastikowych butelkach.
 - Sprawdzaj, czy dziecko spakowane jest zgodnie z planem lekcji.
 - Zwróć uwagę na to, w jaki sposób dziecko nosi swój plecak – czy uczeń nosi plecak tylko na jednym, czy na obu ramionach.

- Pakując tornister, pamiętaj, aby dziecko wykorzystało wszystkie przegrody i kieszenie.
- Ciężar należy rozłożyć symetrycznie – cięższe przedmioty bliżej pleców i środka plecaka.



Lekkie tornistry do szkoły nosimy,



bo wszyscy zdrowie sobie cenimy!