

„TORNISTER - TWÓJ PRZYJACIEL”

Drogi Rodzicu!

Wspólnie zadbajmy o zdrowie dzieci pamiętając o wyborze odpowiedniego plecaka:

- Wypełniony plecak nie powinien ważyć więcej niż 10% masy ciała dziecka, dlatego kupując należy wybrać lekki tornister (ok. 1 kg);
- Ważne, aby miał szerokie, wyściełane i regulowane szelki na ramiona;
- Tornister powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;

KILKA WAŻNYCH ZASAD:

- Przy pakowaniu plecaka wykorzystuj wszystkie przegrody i kieszenie. Ciężar rozłóż symetrycznie, cięższe przedmioty bliżej pleców i środka plecaka;
- Dopilnuj, aby dziecko nie dźwigało w plecaku zbędnych rzeczy np. zabawek, segregatorów itp.;
- Przypominaj dziecku o noszeniu plecaka na obu ramionach;
- Szelki ustaw tak, by były równej długości i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister;



Tornister lżejszy - kręgosłup sprawniejszy!



Grube pikowane szelki

Grube pikowane plecy

Pamiętaj, że plecak to tylko jedna z przyczyn nieprawidłowej postawy dziecka! Należy uczniom również zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe.

„TORNISTER - TWÓJ PRZYJACIEL”

Drogi Rodzicu!

Wspólnie zadbajmy o zdrowie dzieci pamiętając o wyborze odpowiedniego plecaka:

- Wypełniony plecak nie powinien ważyć więcej niż 10% masy ciała dziecka, dlatego kupując należy wybrać lekki tornister (ok. 1 kg);
- Ważne, aby miał szerokie, wyściełane i regulowane szelki na ramiona;
- Tornister powinien posiadać usztywnioną ściankę przylegającą do pleców;

KILKA DODATKOWYCH ZASAD:

- Przy pakowaniu plecaka wykorzystuj wszystkie przegrody i kieszenie. Ciężar rozłóż symetrycznie, cięższe przedmioty bliżej pleców i środka plecaka;
- Dopilnuj, aby dziecko nie dźwigało w plecaku zbędnych rzeczy np. zabawek, segregatorów itp.;
- Przypominaj dziecku o noszeniu plecaka na obu ramionach;

- Szelki ustaw tak, by były równej długości i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister;



Tornister lżejszy - kręgosłup sprawniejszy!



Grube pikowane szelki

Grube pikowane plecy

Pamiętaj, że plecak to tylko jedna z przyczyn nieprawidłowej postawy dziecka! Należy uczniom również zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej, a także właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe.