



Odpowiedni tornister szkolny w trosce o zdrowy kręgosłup

Rodzicu!

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko nie ugięło się pod ciężarem szkolnego tornistra.

Przy zakupie tornistra/plecaka zwróć szczególną uwagę na:

- materiał z jakiego plecak/tornister jest wykonany
- szerokie, regulowane szelki, zapewniające swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu
- wyprofilowany i usztywniony tył, dobrze przylegający do pleców, dzięki czemu pozwoli zachować dziecku odpowiednią postawę
- dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej
- liczne przegródki, pozwalające równomiernie rozłożyć ciężar w plecaku
- dopasowanie plecaka do postawy i wagi dziecka: górna krawędź tornistra powinna znajdować się na wysokości ramion dziecka, a dolna na wysokości kości miedniczej. Tornister nie powinien być dużo szerszy od ramion dziecka.

A także:

- kupuj zeszyty w miękkich okładkach
- codziennie kontroluj zawartość tornistra, aby dziecko nie zabierało zbędnych przedmiotów, jak zabawki, gry komputerowe, albumy ze zdjęciami itp.
- pamiętaj, aby waga tornistra wraz z zawartością nie przekraczała 10 – 15% masy ciała dziecka
- zwracaj uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru oraz na noszenie plecaka na obu ramionach
- sprawdzaj, które podręczniki, zeszyty i przybory szkolne są potrzebne w następnym dniu
- ustalaj z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole

Pamiętaj, że nieodpowiednio dobrany i przeciążony plecak, niewłaściwe jego noszenie oraz brak aktywności fizycznej dzieci, to jedna z przyczyn powstania wad postawy oraz dolegliwości bólowych kręgosłupa. Rozwijająca się w ten sposób wada postawy, jeśli nie jest korygowana, prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.