*„Chcąc zapobiegać wadom postawy wśród dzieci i młodzieży powinniśmy nie tylko prawidłowo dobrać i spakować ich tornistry, ale także zapewnić odpowiednią ilość aktywności fizycznej oraz właściwe stanowisko pracy, a także wyrobić prawidłowe nawyki ruchowe.*”

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie  dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

