

Zalecenia dotyczące tornistrów szkolnych!



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Poznaniu
Oddział Higieny Dzieci, Młodzieży
i Promocji Zdrowia
<https://www.gov.pl/web/wsse-poznan>

DLA UCZNIA !

Plecak powinien:

■ być wykonany z lekkich materiałów (unikaj plecaków ze stelażem i kółkami z uwagi na ich duży ciężar)

■ mieć usztywnianą, ergonomiczną tylną ściankę, przylegającą do pleców

■ być wyposażony w szerokie, miękkie i regulowane szelki

■ być dopasowany do wzrostu i budowy ciała dziecka

- Rozkładaj równomiernie ciężar w tornistrze: cięższe rzeczy umieszczaj na dnie, a lżejsze wyżej.
- Zakładaj tornister na oba ramiona.
- Pozostaw w domu lub w szkole te przybory szkolne, których nie trzeba używać codziennie (farby, plastelina, kredki itp.).
- Pakuj plecak zgodnie z planem lekcji, zabierz wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia.
- Nie pakuj zbędnych rzeczy (np. zabawek).

Waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka.