

TORNISTER UCZNIĄ



Tornister to podstawowy element wyposażenia każdego dziecka - powinien być starannie dobrany przez rodziców!

Ciężar plecaka wraz z zawartością nie powinien być większy niż 10% masy ciała dziecka.

CECHY DOBREGO PLECAKA:

- wykonany z lekkich materiałów (unikać zakupu plecaków ze stelażami i kółkami)
- wyposażony w szerokie, regulowane szelki – regulacja pozwala na ścisłe przyleganie plecaka do kręgosłupa oraz zapewnia swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu,
- posiadający usztywnioną ściankę tylną, uwypukloną w dolnej części z uwagi na naturalną krzywiznę kręgosłupa.



RODZICU !

- Pakuj tornister razem z dzieckiem ucząc swoje dziecko pakować wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia,
- Zwróć uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru w tornistrze/plecaku,
- Ustal z nauczycielami ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość pozostawienia części przyborów lub podręczników w szkole,
- Kupuj zeszyty w miękkich okładkach.
- Codziennie sprawdzaj zawartość plecaka – dzieci często noszą do szkoły rzeczy niepotrzebne,

WSKAZÓWKI DLA DZIECI

Zadbaj o swoje zdrowie i zastanów się czy np. Twój pamiętnik, zabawki i dwa piórniki naprawdę będą potrzebne Ci w szkole. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje przeciążenie kręgosłupa i stawów, co z kolei powoduje wady postawy i nieprawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

JAK PRAWIDŁOWO NOSIĆ TORNISTER?



- Pakuj wyłącznie te książki i zeszyty, które będą potrzebne następnego dnia!
- Zakładaj tornister/plecak na oba ramiona!
- Rozkładaj równo ciężar w tornistrze/plecaku!

NAUCZYCIELU !

- Poinformuj rodziców o możliwości pozostawienia części przyborów szkolnych i podręczników w szkole!
- Ustal z dziećmi jakie podręczniki i pomoce dydaktyczne będą potrzebne następnego dnia!
- Przeprowadź lekcję instruktażową pakowania i noszenia tornistra.



OPRACOWANIE: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gorzowie Wilkp.