

## **RODZICU - KONTROLUJ PLECAK/TORNISTER SWOJEGO DZIECKA !**

**Pamiętaj przeciążony plecak ma wpływ na wady postawy, jakie może mieć Twoje dziecko.**

Nadmierna waga tornistrów może powodować nasilenie bólów pleców, ma wpływ na zmniejszenie pojemności płuc, może sprzyjać kształtowaniu nieprawidłowej statyki ciała i w efekcie skrzywieniom kręgosłupa.

### **Na co zwrócić uwagę ?**

- **Wybierz lekki tornister z szerokimi, wyścielanymi szelkami na ramiona.** Szelki powinny być regulowane i ustawione tak, by były równej długości i aby można było swobodnie wkładać i zdejmować tornister.
- **Tornister powinien być noszony na obu ramionach** - zawieszenie plecaka na jedno ramię, może doprowadzić do asymetrii mięśniowej (mięśnie bardziej obciążone rozwiną się bardziej, a nieużywane mniej).
- Przy pakowaniu wykorzystaj wszystkie jego przegrody i kieszenie. Ciężar rozłóż symetrycznie do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty najbliżej pleców i środka. **Plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 do 15 procent masy ciała ucznia.**
- **Rozważ stosowanie plecaka na kółkach.** Tego typu plecak może być dobrym rozwiązaniem dla uczniów, którzy muszą dźwigać ciężką jego zawartość. Pamiętaj, że plecaki na kółkach nadal muszą być przenoszone po schodach i mogą być trudne do ciągnięcia po nierównościach terenu.
- **Sprawdź czy Twoje dziecko zostawia w klasie część przyborów szkolnych** oraz niektóre podręczniki – w każdej klasie jest na to miejsce.
- **Kontroluj, czy Twoje dziecko ma w plecaku tylko potrzebne rzeczy!**

**Dlatego zwracam się z prośbą do rodziców, aby kontrolowali zawartość plecaków swoich dzieci, gdyż jak się okazuje dzieci noszą wiele niepotrzebnych rzeczy.**

*Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego*