

## **10 kroków Lekkiego Tornistra” – rady dla rodziców.**

1. Podczas zakupu tornistra zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył. Szelki plecaka powinny być szerokie, regulowane oraz umożliwiać Twojemu dziecku swobodne wkładanie i zdejmowanie ciężaru. Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg.
2. Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, dziecku trudno będzie nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy. Nie kupuj także tornistra z metalowym stelażem. Twoje dziecko, oprócz książek, będzie musiało dźwigać dodatkowy ciężar.
3. Na bieżąco kontroluj, czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 10% jego masy ciała.
4. W celu zmniejszenia wagi przedmiotów znajdujących się w plecaku kupuj zeszyty w miękkiej okładce o grubości nie większej niż 32 kartki. Kanapki zapakuj w specjalne woreczki śniadaniowe bądź lekkie pudełko, a picie - w plastikową butelkę albo specjalny bidon (zaleca się unikanie ciężkich, metalowych bidonów).
5. Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka. Wyciągnij nie zjedzone kanapki i słodczyce, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.
6. Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia.
7. Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.
8. Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na obu ramionach.
9. Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.
10. Codziennie dbaj o utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.