

Aby plecak Twojego dziecka był lżejszy.



- 1) kupuj zeszyty w cienkich okładkach
- 2) gruby 96 - kartkowy zeszyt zamień na cieńszy
- 3) kupuj napoje w plastikowych butelkach, są lżejsze i bezpieczniejsze niż te w szklanych
- 4) kontroluj plecak swojego dziecka, aby nie było w nim niepotrzebnych rzeczy takich jak: zabawki, dodatkowe segregatory...
- 5) dopilnuj, aby worek z obuwem na zmianę Twoje dziecko nosiło w ręku, a nie dodatkowo obciążało tornister
- 6) rozważ możliwość zakupu plecaka zaopatrzonego w kółka może to być dobry sposób na zbyt ciężki plecak

Aż 90% dzieci w Polsce ma wady postawy, wynika z

- cytowanych przez „Polskę” - wieloletnich badań

dr. Pawła Michalskiego, kierownika Oddziału Chirurgii Kręgosłupa w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie.

Za ciężkie tornistry mogą prowadzić do powstawania tzw. okrągłych pleców, a także przeciążać stawy biodrowe, kolanowe i skokowe. Efekty widać w każdej szkole.