

# 1 października Ogólnopolski Dzień Tornistra

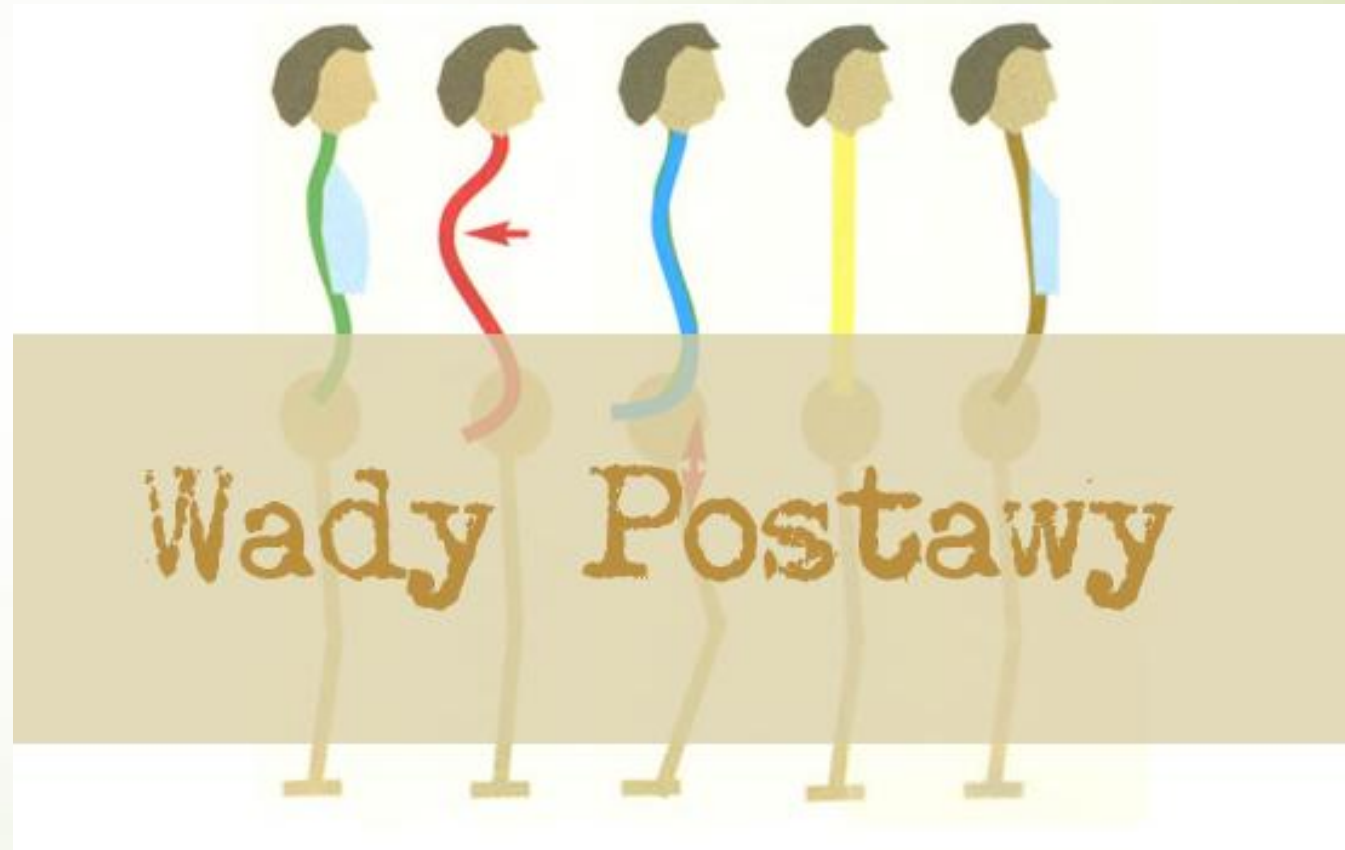


**PAŹDZIERNIK**

**Miesiącem Wążenia Tornistrów**

# Czy wiesz, że:

Zbyt ciężki lub  
źle dobrany  
tornister  
to poważne  
problemy  
zdrowotne!





**Waga plecaka z jego zawartością nie powinna przekraczać **10 – 15%** masy ciała!**

**Ważę 30 kg,  
a więc mój  
plecak nie  
powinien być  
cięższy,  
niż 4 - 4,5 kg!**



# Co powoduje, że Twój plecak jest ciężki?



~.  
~.  
~.  
~.

~.  
~.  
~.

Obciążony jest podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w planie dzisiejszego dnia!






Nosisz  
dodatkowe  
słowniki i książki,  
które dostępne  
są na miejscu -  
w bibliotece  
szkolnej!

Zawiera inne  
rzeczy  
niezwiązane z  
programem  
nauczania, np.  
zabawki,  
albumy,  
pamiątniki!



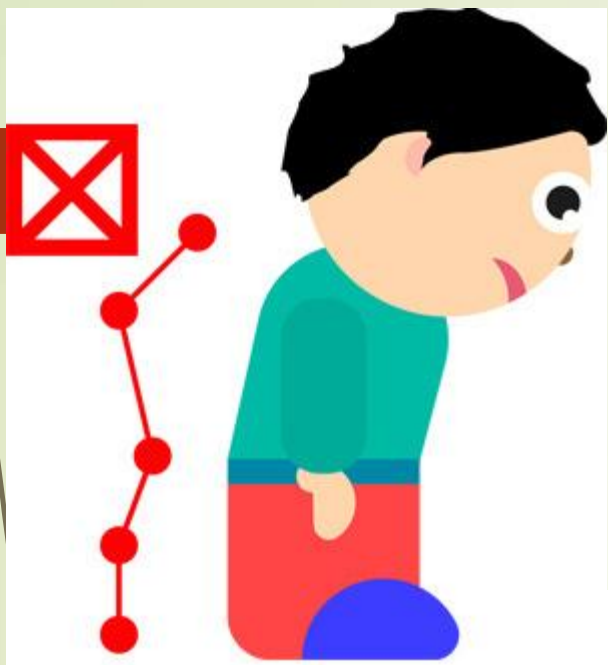




Zawartość  
tornistra nie  
zawsze jest  
odpowiednio  
skontrolowana!

# Dobre rady!!!

## Jak prawidłowo nosić tornister?



POCHYLONA POSTAWA



POPRAWNA POSTAWA



## Wskazówka 1

Górna krawędź tornistra powinna znajdować się na wysokości ramion.

## Wskazówka 2

Tornister nie powinien być dużo szerszy od ramion dziecka, czyli nie powinien znacznie wystawać poza ich kontur.





### Wskazówka 3

Paski naramienne muszą być szerokie, regulowane bezstopniowo i miękko wyściełane.

Ważna jest łatwa regulacja długości pasków naramiennych - najlepiej jedną ręką.

Uwaga: Paski naramienne tornistra należy na bieżąco regulować, ponieważ, zwłaszcza w okresie szkolnym, dziecko rośnie bardzo szybko.

## Wskazówka 4

Wyściełany i ergonomicznie ukształtowany tył tornistra powinien dobrze dopasowywać się do pleców dziecka.

Należy zwrócić uwagę na to, aby tornister przylegał do ciała, a jego waga była optymalnie rozłożona. W ten sposób dziecko będzie najmniej obciążone.





## Wskazówka 5

Dolna krawędź tornistra powinna znajdować się na wysokości kości miedniczej.



# Co zrobić, aby nasz tornister był lżejszy i bezpieczny?


- kupując tornister pamiętaj, aby jego waga nie przekraczała 1 kg, zwróć uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany oraz czy posiada specjalnie wyprofilowany tył;
- zrezygnuj z plecaka na kółkach lub tornistra, który posiada metalowy stelaż – utrudnia to wnoszenie go po schodach lub obciąża kręgosłup;
- pamiętaj, aby nosić tornister na obu ramionach;





# Co zrobić, aby nasz tornister był lżejszy i bezpieczny?

- książki zbędne w danym dniu pozostaw w domu;
- rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory kreślarskie, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – zostaw w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym;
- nie zabieraj ze sobą ciężkich słowników, zawsze możesz z nich skorzystać w szkolnej bibliotece lub wypożyczyć je na daną lekcję;
- na bieżąco kontroluj z rodzicem ciężar tornistra;



Przydatne linki:

<http://lekkitornister.org/infopunkt/dla-rodzica/>

<http://www.kuratorium.lodz.pl/zaproszenie-do-udzialu-w-akcji-ogolnopolski-dzien-tornistra/>

<https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/zly-tornisterskrzywienie-kregoslupa>

# KONIEC!