

# 10 przykazań Lekkiego Tornistra – dla rodzica

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 niezjedzone kanapki i słodycze, 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.

# SZKOLNE TORNISTRY

## NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



NIE PAKUJ  
ZBĘDNYCH  
RZECZY



**58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.**

## \* UCZNIU \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!  
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.



Nauucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.



[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men\\_gov\\_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



## \* RODZICU \*

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.  
Kontroluj zawartość jego tornistra.  
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdź co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.



Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.



Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.



[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)

[@men\\_gov\\_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



**\* RODZICU \***

## O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.  
Kontroluj zawartość jego tornistra.  
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka  
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdź co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.



Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.



Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.



 [www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

 /Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/

 @men\_gov\_pl