

# Lekki Tornister

**Kampania informacyjna na temat profilaktyki wad postawy, która ma na celu zwrócenie uwagi na niezmienny się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a – co za tym idzie – działanie na rzecz prostych i zadowolonych dziecięcych kręgosłupów.**

- Podczas zakupu tornistra należy zwrócić uwagę na rodzaj materiału, z którego został wykonany, a także czy posiada on specjalnie wyprofilowany tył. Pamiętaj, by waga pustego tornistra nie przekraczała 1 kg.
- 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!
- Na bieżąco kontroluj, czy ciężar tornistra Twojego dziecka nie przekracza 10% jego masy ciała.
- 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).
- Codziennie wieczorem sprawdź zawartość plecaka swojego dziecka. Wyciągnij niezjedzone kanapki i słodycze, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.
- Dopilnuj, by dziecko miało w tornistrze tylko te podręczniki i zeszyty, które będą mu potrzebne danego dnia.
- Pomóż dziecku prawidłowo zapakować plecak.
- Zwróć dziecku uwagę, by nosiło plecak na obu ramionach.
- Dopilnuj, by rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory szkolne, dodatkowe piórniki, strój na lekcję w-f, zabawki i inne – dziecko zostawiło w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.

Codziennie dbaj o utrzymanie prawidłowej postawy ciała dziecka. Pamiętaj, że nawyki wypracowane w najmłodszych latach procentują przez całe życie.

Źródło: [www.lekkitornister.org](http://www.lekkitornister.org)

