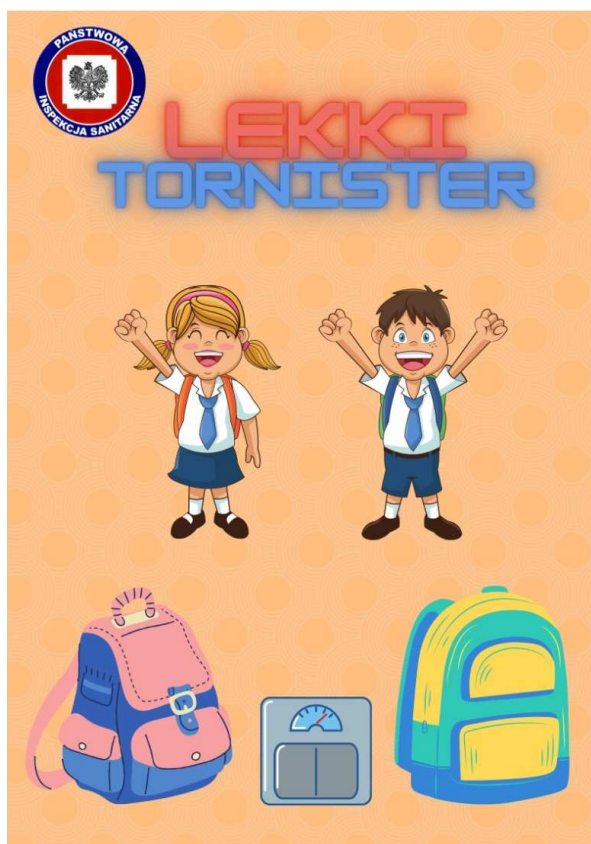


LEKKI TORNISTER



Drogi Rodzicu!

Co drugi uczeń klas 1-3 nosi plecak, którego ciężar **przekracza 10%** jego masy ciała.

Nawet **6-7 kg** waży plecak dziecka objętego edukacją wczesnoszkolną.

Co dzieje się z ciałem naszego dziecka pod wpływem ciężkiego tornistra?

- naciągnięte i nadwyrężone mięśnie = obciążone ramiona
- postawa pochylona do przodu, a co za tym idzie ból na linii bioder
- zmiana sposobu chodzenia, a co się z tym wiąże - problem z kolanami
- ból szyi i górnej części pleców
- napięte mięśnie i ból w dolnej części pleców

Co zrobić, aby tornister naszych dzieci ważył mniej?

- kupując tornister wybierzmy taki, który będzie ważył nie więcej niż 1 kg
- codziennie sprawdzaj co dziecko zapakowało do tornistra, czy nie ma w nim zabawek, jedzenia z poprzednich dni, itp.
- strój na lekcje wychowania fizycznego oraz buty na zmianę najlepiej spakować do osobnego worka, który dziecko zostawi w szkole
- wybierajmy zeszyty w miękkich okładkach, z mniejszą ilością kartek
- kontrolujmy piórniki, aby nie było w nim niepotrzebnych przyborów
- śniadanie wkładajmy do papierowych torebek bądź lekkich śniadaniówek, a wodę do butelek/bidonów 0,5l

Jak dobrać odpowiedni plecak dla mojego dziecka?

1. Wybierz lekki tornister, ważący maksymalnie 1 kg
2. Tornister nie może być szerszy od ramionek dziecka i powinien być dobrany do jego wzrostu
3. Obowiązkowo tornister musi posiadać szerokie i regulowane paski naramienne, które należy wyregulować tak, aby tornister przylegał do pleców
4. Górna krawędź tornistra musi znajdować się na wysokości ramion a dolna na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa
5. Wybieraj tornister z usztywnionymi i wyprofilowanymi „plecami”
6. Dobrze jest, aby tornister posiadał pasek piersiowy, który zapewni odpowiednie rozłożenie ciężaru
7. Dbajmy o to, aby ciężkie przedmioty układać na dnie plecaka a lekkie wyżej

Przykłady ćwiczeń dla dzieci, pozwalających zachować prawidłową postawę ciała

1. Ćwiczenie z podręcznikiem – dziecko układa na głowie podręcznik i ćwiczy równowagę. Następnie rozpoczyna spacer z książką na głowie.
2. Dzieci kucają jak żaby, dotykając dłońmi podłogi. Następnie podnoszą się, ale nie odrywają paluszków od podłoża.
3. Dzieci siadają w parach tyłem do siebie w odległości ok. 50 cm. Następnie, nie pochylając tułowia, przekazują sobie piłkę ponad głowami.

Źródło:

<http://lekkitornister.org/>