

## Co powinniśmy wiedzieć o tornistrach naszych dzieci ?

- **waga tornistra** 10 do 15% masy ciała ucznia,
- powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
  - jego ciężar powinien być rozłożony symetrycznie,
  - cięższe rzeczy powinny być umieszczone na dnie, a lżejsze wyżej,
  - tornister powinien mieć równe, szerokie szelki,
- długość szelek powinna umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie tornistra do pleców,
  - zalecane jest dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej,
    - tornister należy nosić na obu ramionach,
- konieczne jest kontrolowanie przez rodziców zawartości tornistra, aby zapobiec zabieraniu przez uczniów zbędnych rzeczy,

### **Na przekroczenie wagi tornistrów/plecaków uczniów mają wpływ przede wszystkim czynniki takie jak:**

- obciążenie podręcznikami i zeszytami z przedmiotów, które nie były ujęte w programie nauczania w danym dniu,
  - noszenie dodatkowych słowników i książek,
- noszenie przedmiotów nie związanych bezpośrednio z programem nauczania, takich jak: pamiętniki, albumy, zabawki, butelki z napojami,
- rodzaj materiału, z jakiego został wykonany tornister lub plecak (waga pustego tornistra waha się od 0,5 kg do 2 kg),
  - niewystarczający nadzór opiekunów (rodziców, nauczycieli) nad zawartością tornistrów,
- rzadko występująca możliwość pozostawiania części podręczników i przyborów w szkołach.