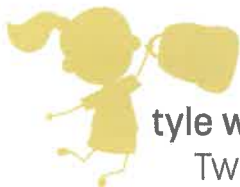


SPRAWDŹ ILE POWINIEN WAŻYĆ TORNISTER TWOJEGO DZIECKA

waga dziecka (kg)

x 0,15 =

max. waga plecaka



tyle ważył tornister
Twojego dziecka
w dniu spotkania



Zgodnie z zaleceniami GŁÓWNEGO INSPEKTORA
SANITARNEGO, waga tornistra nie powinna
przekraczać 10-15% masy ciała dziecka

RODZICU

Przy zakupie plecaka zwróć uwagę na:

- **wagę** pustego tornistra
- **szerokie, regulowane szelki**, aby zapewnić swobodę przy zakładaniu i zdejmowaniu
- odpowiednio **usztynioną, ergonomiczną ściankę**, która powinna przylegać do pleców
- **dotatkowe zapięcie** spinające szelki z przodu klatki piersiowej

a także:

- kupuj zeszyty w **miękkich okładkach**
- **kontroluj zawartość tornistra**, aby zapobiec zabieraniu zbędnych przedmiotów jak zabawki, dodatkowe piórniki i przybory szkolne
- zwróć uwagę na **symetryczne rozłożenie ciężaru**
- podczas pakowania sprawdź, które podręczniki i przybory szkolne są **potrzebne danego dnia**
- **ustal z nauczycielami** ilość niezbędnych pomocy dydaktycznych, a także możliwość ich pozostawienia w szkole

Gdy zauważysz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone porozmawiaj z nauczycielem i znajdźcie wspólne rozwiązanie.