

# LŻEJSZY TORNISTER NASZEGO DZIECKA

## RODZICU!!!

- Sprawdź wagę tornistra – nie powinna przekraczać 10 do 15% masy ciała dziecka
- Kontroluj codzienne zawartość tornistra , aby zapobiec zabieraniu przez dziecko zbędnych przedmiotów takich jak : pamiętniki, albumy, zabawki, gry itp.
- Ogranicz zawartość do niezbędnego minimum sprawdź które zeszyty i podręczniki nie są potrzebne następnego dnia podczas lekcji
- Kupuj zeszyty w miękkich okładkach
- Przy pakowaniu zwróć uwagę na symetryczne rozłożenie ciężaru do pionowej osi ciała, cięższe przedmioty układaj najbliżej pleców i środka
- Wykorzystuj wszystkie przegródki i kieszenie tornistra
- Porozmawiaj z nauczycielem o możliwości zostawienia części przyborów i podręczników w szafkach szkolnych
- Ureguluj długość szelek tak by umożliwić swobodne wkładanie i zdejmowanie przy jednoczesnym jak najlepszym przyleganiu tornistra do pleców
- Zwróć uwagę na sposób noszenia tornistra- powinien być noszony na obu ramionach nie tylko w drodze do szkoły i domu, ale również w czasie przechodzenia z klasy do klasy

