

# LEKKI TORNISTER

Przystąpiliśmy do programu "Lekki Tornister". Lekki Tornister to apel skierowany do nauczycieli, by wymagali noszenia tylko niezbędnych podręczników i zeszytów, a także przekazywali wiedzę nt. profilaktyki wad postawy dzieciom i ich opiekunom; do rodziców i opiekunów, by codziennie kontrolowali zawartość tornistrów swoich pociech, a także wiedzieli, czym kierować się podczas zakupu plecaków i innych przyborów szkolnych; do dzieci, by wiedziały, jak prawidłowo spakować i nosić tornister i dlaczego wkładanie do niego góry zabawek może być szkodliwe dla ich kręgosłupów; do mediów, by jako pośrednik pomogły nam w przekazywaniu wiedzy.

Jaki mamy w tym cel?

Rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy, zwrócenie uwagi na niezmieniający się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a - co za tym idzie - działanie na rzecz prostych i zadowolonych dziecięcych kręgosłupów. Rozpoczynając naukę w szkole podstawowej, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia - musi przyzwyczać się do kilkugodzinnego siedzenia w ławce, mimo że w tym okresie rozwoju dysponuje ogromną potrzebą ruchu. Z tego powodu - oraz ze względu na wzmożony wzrost ciała - maluch jest bardziej narażony na wykształcenie się u niego wady postawy.

Więcej informacji o projekcie można znaleźć na stronie [lekkitornister.org](http://lekkitornister.org).