



# Informacje dla rodziców dzieci, które rozpoczną naukę w szkole podstawowej

Masa plecaka wraz z zawartością nie powinna być większa niż 15% masy dziecka.  
Plecak nie powinien zmieniać naturalnego sposobu chodzenia i stania.

## Idealny plecak powinien mieć:

regulowane, miękkie, szerokie szelki, aby nie wrzynaty się w ramiona, a całość powinna ściśle przylegać do kręgosłupa

przegrody w środku, które umożliwią równomierne rozłożenie zawartości plecaka oraz pozwolą utrzymać ład i porządek

dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu

usztywnioną ściankę tylną, wypukłą w dolnej części ze względu na naturalną krzywiznę kręgosłupa

## A poza plecakiem pamiętajmy aby:

zwrócić uwagę na dobór zeszytów (zamieńmy grube zeszyty w sztywnych okładkach na cieńsze zeszyty w miękkiej oprawie)

zaopatrzyć dziecko w lekkie i wyłącznie niezbędne przybory szkolne

sprawdzać zawartość plecaków, nie nosić zabawek, książek zbędnych w danym dniu

