**Wrzesień już za pasem, sprawdź więc jak wybrać tornister dla dziecka**

**Są takie akcesoria, których nie powinno kupować się w ciemno. Jednym z nich jest szkolny plecak. Nie ma jednego modelu dobrego dla wszystkich w określonej grupie wiekowej, bo rówieśnicy bardzo się między sobą różnią. I nawet najlepszy plecak, chwalony przez specjalistów i rodziców, nie musi sprawdzić się w przypadku twojego dziecka. Warto więc poświęcić nieco wakacyjnego czasu na pobuszowanie po sklepach.**

Wybierając się na poszukiwania tego najlepszego plecaka szkolnego trzeba odpowiednio wcześniej nawiązać nić porozumienia z dzieckiem. Powinno ono nastawić się na to, że przy zakupie kluczowym elementem nie będzie modny wzór. Choć oczywiście i te preferencje należy w miarę możliwości uwzględnić. Na szczęście dziś nawet ergonomiczne [plecaki mogą wyglądać atrakcyjnie](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-15087-Tornister-Maxi-Lew-Jeune-Premier.html).

Na dobry początek, należy ustalić fakty. Na jakim etapie edukacji jest dziecko i jak będzie docierać do szkoły? Dla uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej, warto rozważyć [zakup klasycznego tornistra](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-14347-Tornister-Midi-Zloty-Jednorozec-Jeune-Premier.html). Prosta, dość sztywna konstrukcja wymusza właściwą postawę, ułatwia utrzymanie porządku i odnalezienie tego, co w danej chwili potrzebne. Ograniczone miejsce wewnątrz hamuje zapędy dzieci do noszenia wielu nadprogramowych gadżetów, a jednocześnie zapobiega przemieszczaniu się zawartości, gdy dziecko maszeruje z tornistrem na plecach. Bardzo przydatnym drobiazgiem okazuje się pas piersiowy. Stabilizuje tornister i wraz z szerokimi, miękkimi szelkami pozwala lepiej rozłożyć na barkach i grzbiecie ciężar dźwiganej „wiedzy”.

**Nie obowiązek, a czysta chęć**

Martwisz się, że twój pierwszoklasista nie będzie chciał nosić tornistra? Pokaż mu kilka modeli np. z oferty belgijskiej marki Jeune Premier i spodziewaj się efektu WOW. Co więcej, nawet uczniowie klas wyższych chętnie sięgają po tak wyglądające tornistry, bo są modne.

Do podjęcia decyzji, jaki szkolny plecak wybrać przyda się wiedza, jak daleko ma dziecko do szkoły i w jaki sposób będzie do niej docierało. W dwóch sytuacjach możesz rozważyć zakup plecaka nieco tańszego i bardziej odpowiadającego preferencjom syna lub córki niż ortopedów i fizjoterapeutów: gdy szkołę macie dosłownie za oknem lub gdy z plecakiem na plecach uczeń będzie pokonywał jedynie dystans od drzwi szkoły do drzwi samochodu przed szkołą. W każdym innym przypadku najważniejsze będą następujące parametry:

l waga plecaka;

l wymiary plecaka;

l system nośny i „konstrukcja”;

l materiały, z których plecak wykonano

Szkolny plecak musi być lekki. Najlepiej jak piórko. Skoro to jednak niemożliwe, ważne jest by jego waga wraz z zawartością, nie przekraczała 10-15 proc. masy ciała dziecka. Zbyt duży ciężar to niekorzystne dla organizmu dziecka obciążenia, których efektem mogą być wady postawy, bóle szyi, karku i barków. Szukajcie więc [lekkich plecaków](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-14350-Plecak-James-Zloty-Jednorozec-Jeune-Premier.html), ale uwaga - nie mogą to być plecaki z cienkiej tkaniny bez jakiegokolwiek usztywnienia. Dla organizmu korzystniejszy będzie nieco większy ciężar - dobrze utrzymany i rozłożony - niż swobodnie zwisający i bujający się na wysokości pasa, a tak mają w zwyczaju szmaciane plecaczki na cienkich taśmach zamiast szelek.

Z wagą bezpośrednio wiążą się wymiary. Szerokość, długość, głębokość. One naprawdę mają znaczenie. Nie ma uniwersalnego rozmiaru plecaka szkolnego, z którego dziecko mogłoby, w bezpieczny dla zdrowia sposób, korzystać od 1 do 8 klasy szkoły podstawowej. Zdając sobie z tego sprawę, renomowani producenci plecaków szkolnych, tacy jak np. Jeune Premier, mają w swej ofercie [wersje dostosowane do różnych grup wiekowych](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-14337-Tornister-Maxi-Wisienki-Jeune-Premier.html), a tym samym, do różnych sylwetek uczniów. Poszukując odpowiedniego plecaka trzeba pamiętać, że nie może on wystawać poza barki dziecka, górna krawędź nie może być wyżej niż na wysokości szyi, a dolna na wysokości kości miedniczej (nie może sięgać niżej niż max. 8 cm poniżej linii talii).

Idąc dalej – szkolny plecak musi być usztywniony. Oczywiście niekoniecznie cały, ale sztywny musi być jego tył tak, by współgrał z naturalnymi krzywiznami pleców. To on (wraz z szelkami) odpowiada za właściwe rozłożenie ciężaru tak by jak najmniej obciążał dziecięcy „kręgosłup”. Szukając usztywnionego plecaka pamiętajcie jednak, że część przylegająca do pleców dziecka musi być miękka i najlepiej oddychająca. Nic nie może uwierać ani obcierać.

Dokonując wyboru nie zapomnijcie zwrócić uwagi na wspomniane powyżej szelki. To nie mogą być nieosłonięte wąskie taśmy. Pasy naramienne szkolnych plecaków muszą być odpowiednio szerokie, regulowane i miękko wyściełane. Nie mogą luzować się pod wpływem ciężaru. Ergonomiczna konstrukcja zmniejszy ucisk na barki i lepiej rozłoży ciężar. Gdy do tego plecak ma pas piersiowy ([np. Jeune Premier MINI)](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-14342-Tornister-Mini-Zloty-Motyl-Jeune-Premier.html) jest wręcz idealnie.

**Wytrzymałość w cenie**

Nie bez znaczenia, poza parametrami plecaka, są użyte do jego wyprodukowania materiały i elementy. Nie ma co się specjalnie łudzić, że dziecko z pietyzmem i uwagą będzie traktowało „symbol ciemiężenia przez system”. Należy się raczej spodziewać, że będzie mu całkowicie obojętne czy kładzie plecak na suchym piachu czy w błocie po kostki, a także co jeszcze na „teczce” wyląduje. Materiał powinien być więc wytrzymały, mocny, wodoodporny a przy tym odporny na brud i efekty fantazji ucznia. Suwaki muszą działać lekko, a jednak nie rozpinać się samoistnie. Zatrzaski, klamry itp. nie powinny wymagać od ucznia ponadprzeciętnych zdolności manualnych, pozwalających zamknąć je i odpiąć. Szczególnie ważne jest to w przypadku tornistrów dla pierwszaków. Tu rozwiązania nawet z pozoru klasyczne powinny działać idealnie ([świetnym przykładem jest specjalnie zaprojektowany system zapięć w tornistrach Jeune Premier](https://www.babyandtravel.pl/product-zul-14336-Tornister-Maxi-Sporty-Jeune-Premier.html)).

I na koniec najważniejsze. Nawet najbardziej ergonomiczny plecak lub tornister noszony źle, przyczyni się do powstania wad postawy, przeciążenia czy ogólnego dyskomfortu. Dlatego ucz, przypominaj i pilnuj by:

l w plecaku nie było zbędnych przedmiotów;

l podręczniki, zeszyty i przybory były rozłożone we właściwy sposób z uwzględnieniem zasady „to co ciężkie ląduje na spodzie”;

l szelki były symetrycznie wyregulowane w taki sposób by plecak nie wisiał dziecku na wysokości pupy, tylko jak najlepiej przylegał do pleców;

l dziecko nigdy nie nosiło tornistra ani plecaka na jednym ramieniu

Poza tym najlepiej by cała rodzin pamiętała o utrzymywaniu dobrej kondycji i sprawności. Dużo ruchu na świeżym powietrzu, uprawianie sportów, zdrowa dieta pozytywnie wpływają na cały organizm, poprawiając jego wydolność. Sprawne ciało lepiej też poradzi siebie z codziennie dźwiganym ciężarem i z niwelowaniem jego ewentualnych negatywnych konsekwencji.

Zabawki i artykuły dziecięce znajdziesz na stronie [www.babyandtravel.pl](https://www.babyandtravel.pl/).