

TORBA, PLECAK CZY TORNISTER



- Noszenie torby na jednym ramieniu powoduje nierównomierne obciążenie mięśni kręgosłupa.
- Plecak zwykle jest lżejszy od tornistra. Kupując plecak zwróć uwagę, czy ma usztywnione plecy.
- Kupując tornister zwróć uwagę na jego ciężar.
- Dół tornistra powinien kończyć się na linii pleców, a góra przed karkiem.
- Tornister powinien mieć ergonomiczną, usztywnioną ściankę przylegającą do pleców.
- Tornister powinien mieć szerokie (min. 4 cm) szelki, z możliwością regulacji ich długości.
- Tornister na kółkach jest zazwyczaj cięższy od tradycyjnego. Kup model z dłuższą wyciąganą rączką i naucz dziecko ciągnąć go za sobą obiema rękoma.
- Najlepiej, aby tornister lub plecak miał odbłaski z tyłu, z boku i na szelkach.

BIURKO I FOTEL



- Nie kupuj mebli "na wyrost".
- Dobrze, gdy biurko i fotel mają regulowaną wysokość.
- Oparcie krzesła powinno podpieierać odcinek lędźwiowy kręgosłupa i nie dochodzić do łopatki.
- Pomiedzy udami a blatem stołu powinna być wolna przestrzeń.
- Podłokietniki nie powinny być zbyt długie, aby nie przeszkadzały w dostawieniu krzesła do stolika.
- Dla osób praworęcznych lepiej, żeby okno i lampka znajdowały się z lewej strony biurka.
- Lampka powinna być regulowana w każdej płaszczyźnie (nie tylko w górę i w dół), by światło padało poniżej oczu dziecka i oświetlało miejsce pracy.
- Dodatkowo cały pokój powinien być oświetlony światłem rozproszonym, np. z lampy sufitowej.