

BACK(PACK) TO SCHOOL(TAS)

Met de eerste schooldag in zicht is de jacht op de leukste boekentas geopend. Roeland Motmans, de voorzitter van de Vlaamse Ergonomie Vereniging geeft zijn beste tips.



Kleuterrugzak, **Sticky Lemon**, € 44,95, stickylemon.nl



Rugzak 'Tiara Tiger', **Jeune premier**, € 139,90, jeunepremier.be



Kleuterrugzak 'My First Bag', **Childhome**, € 39, childhome.com

Rugzak 'Matra', **YKRA**, € 149, rewinddesign.be



Boekentas, **Own Stuff**, € 179, lenaerts.be



Kleuterboekentas 'Lapin', **Emile et Ida**, € 70, smallable.com

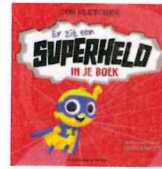
- Vanuit ergonomisch standpunt is een **rugzak of boekentas met twee schouderbanden** ongetwijfeld de beste keuze. Deze tassen verdelen namelijk het gewicht mooi over beide schouders. Nog een pluspunt? Het zwaartepunt van de tas valt samen met het zwaartepunt van het lichaam.
- Kies bij voorkeur een schooltas met **verschillende compartimenten**. Zo kan je zwaardere items dichterbij het lichaam dragen.
- Een rugzak met een **verstevigde achterkant** ondersteunt de lage rug en geeft meer stabiliteit. Bovendien voelt dit type rugzak erg comfortabel aan.
- In principe is het gebruik van een **trolley** een goed idee, omdat je dan het gewicht van je schoolgerief niet op je rug hoeft mee te zeulen. Zeker tijdens de lagereschoolperiode komen

ze handig van pas. Oudere kinderen kunnen dan weer beter overschakelen naar een rugzak. Het af en toe tillen van de trolley op en af de bus of op en af de trap zorgt, naarmate het schoolgerief zwaarder wordt, voor een stevige piekbelasting.

- Tienermeisjes kiezen vaker voor een **schoudertas**. Omdat ze hun groeispurt in de meeste gevallen al doorgemaakt hebben, is de gevoeligste periode voor de rug al ... achter de rug. Toch is een schoudertas niet de meest geschikte keuze voor een boekentas. Alle gewicht komt namelijk op één schouder terecht en trekt aan één kant van de rug. Wie nog veel boeken moet meezeulen naar school, kan dus beter voor een rugzak kiezen. Weinig gewicht op zak? Dan is een schoudertas niet meteen een probleem.

BOEKENWURMPJE

VANAF 2 JAAR
LIEF ZIJN KAN JE VER BRENGEN



Help jij de superheld met het vangen en verslaan van de vreselijke krabbelaar? Gebruik je verbeelding en schakel de superkrachten in. Een speels en interactief prentenboek van Tom Fletcher, een van de bestverkochte kinderboekenauteurs in Groot-Brittannië.

Er zit een superheld in je boek, Tom Fletcher (Standaard Uitgeverij, € 13,99)

VANAF 6 JAAR
ALLES OVER VIRUSSEN



In *Viruswereld* scheidt Marc ter Horst helderheid in de veelheid aan informatie. Hij laat zien wat een virus is en hoe het werkt, maar ook hoe de mens in de loop der tijd virussen heeft bestreden en wat dat zegt over onze toekomst.

De coronapandemie zet onze wereld op zijn kop, en leidt tot veel vragen – zeker ook bij kinderen. *Viruswereld* is daarom een onmisbaar boek over een onderwerp dat niet meer weg te denken is.

Viruswereld, Marc ter Horst (L&M Books, € 19,99)

VANAF 8 JAAR
FILOSOFIE OP KINDERMAAT



Hoge beren vangen veel wind is een bundel met 25 verrassende en licht filosofische dierenverhalen voor kinderen van 8 tot 108 jaar. Over de beer die dacht dat hij een boom was. Over de

nieuwe schoenen van de duizendpoot. Maar ook over de regenbui die vreemd genoeg alleen de hond natmaakte. En over wat er allemaal gebeurde toen de ezel op de rode knop drukte (je zal het niet geloven).

Hoge beren vangen veel wind, Korneel De Rynck (Pelckmans, € 16,50)