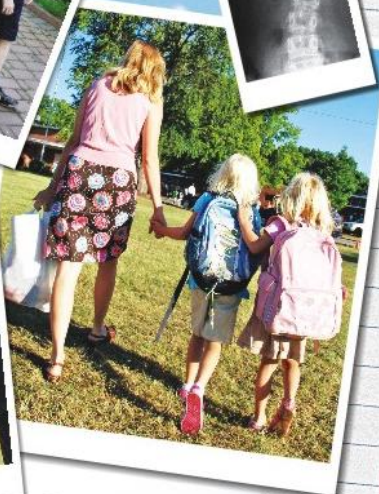


TORNISTER Lekki



1. Droga do szkoły (i do wiedzy) nie musi być ciężka!
Dbaj o to, by plecak był jak najlżejszy.

2. Ile waży Twój tornister?
Lżejszy plecak = zdrowszy kręgosłup.
Ulżyjmy naszym plec(a)kom.
Noś ze sobą tylko absolutnie niezbędne rzeczy.

3. Ile (z)niesie Twój kręgosłup?
Za nadbagaż zaptacisz zdrowiem!
Waga Twojego plecaka wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa.

Sam zadbaj o swoje zdrowie. Zastanów się czy potrzebujesz w szkole swojego pamiętnika, ciężkich segregatorów, zabawek i 2 piórników? Ten nadbagaż może cię dużo kosztować. Codzienne noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa. Przyczynia się do powstawania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych.



* DYREKTORZE *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Wyrobione od najmłodszych lat nawyki związane z edukacją prozdrowotną pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.



Zadbaj o możliwość bezpiecznego przechowywania podręczników i materiałów edukacyjnych w szkole.

Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne warunki do edukacji. Zatrósz się o właściwe dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć edukacyjnych uwzględniający zasady ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli równomierne obciążenie zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.



Stwórz odpowiednie warunki do aktywności fizycznej oraz promuj aktywność fizyczną uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

*** NAUCZYCIELU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

KG

Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.

Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Dzieciom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

Poznaj statut szkoły, w którym
są zapisane wymagania i zasady
oceny twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem
wychowawcą, gdy widzisz,
że Twoje dziecko
jest nadmiernie obciążone.

KG

Przy zakupie tornistra
kieruj się jego budową, wagą
oraz możliwością regulacji.
Sprawdź co Twoje dziecko
ma w szkolnym plecaku.

Zapewnij dziecku właściwe
warunki do nauki oraz zadbaj
o jego aktywność fizyczną
w wolnym czasie.



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku
to ciężar zbędny i szkodliwy.**



**Waga plecaka ma wpływ
na twoje zdrowie, noś w nim
tylko niezbędne rzeczy.
Zabawki, gry, pamiątki
zostaw w domu.**



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



**Nauucz się prawidłowo
pakować swój tornister.
Dobre ułożenie przedmiotów
w plecaku pozwoli
na równomierne zapakowanie
wszystkich rzeczy.**

**Bądź aktywny.
Korzystaj z zajęć sportowych
zarówno w szkole,
jak i po lekcjach.**



www.men.gov.pl



[/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/](https://www.facebook.com/Ministerstwo.Edukacji.Narodowej/)



[@men_gov_pl](https://twitter.com/men_gov_pl)

SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.