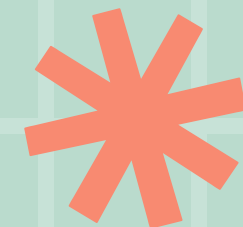
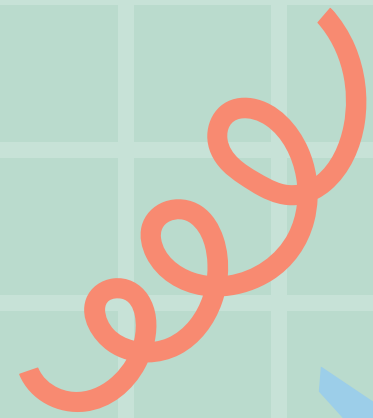


Szkoła Podstawowa nr 10
im. Armii Krajowej
w Będzinie

LEKKI TORNISTER

Kampania informacyjna
na temat profilaktyki
wad postawy



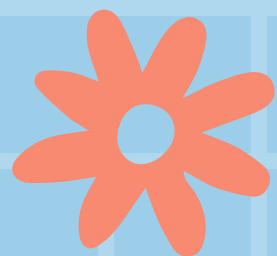
**Czy zastanawiałeś się kiedyś jaki ciężar musi codziennie
nosić Twój kręgosłup?**

**Czy pakujesz do plecaka tylko przedmioty, które są Ci
niezbędne w szkole?**

MUSISZ WIEDZIEĆ! Waga Twojego plecaka
wpływa na zdrowie Twojego kręgosłupa!

**Oto kilka ciekawostek, dzięki którym
dowiesz się, jak zadbać o swój
kręgosłup...**

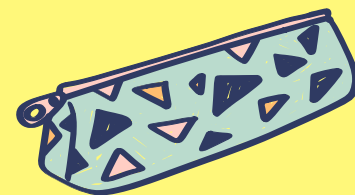
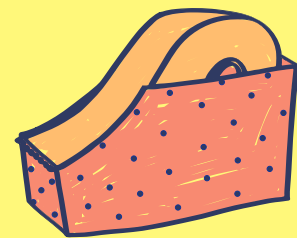
Zaczynajmy!



Z badań organizatorów akcji "LEKKI TORNISTER" wynika, że:

Czy wiesz, że...

**CO DRUGI
uczeń w wieku 6-9 lat
nosi tornister, którego
waga przekracza
10% masy ciała dziecka**

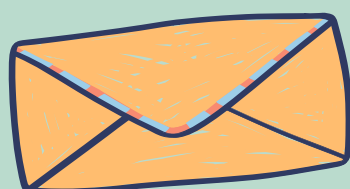
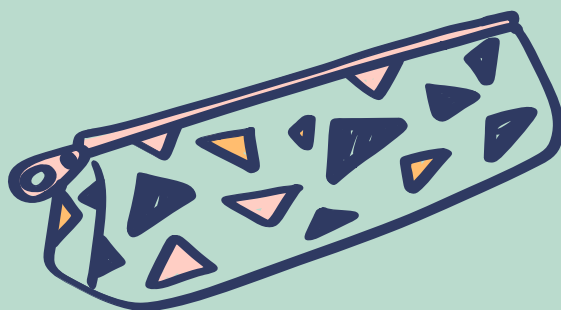
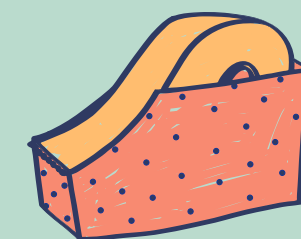


**Z badań organizatorów akcji "LEKKI
TORNISTER" wynika, że:**

Czy wiesz, że...

1 KG

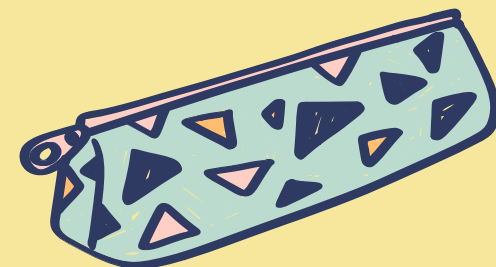
**- średnio ponad tyle
zbędnych rzeczy znajduje
się w tornistrze ucznia
szkoły podstawowej;**



Z badań organizatorów akcji "LEKKI TORNISTER" wynika, że:

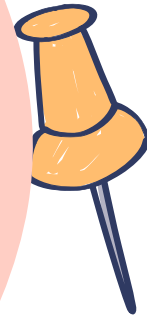
Czy wiesz, że...

1,94 KG
- tyle ważył
najcięższy PUSTY
plecak;



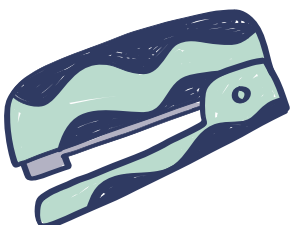
**Z badań organizatorów akcji "LEKKI
TORNISTER" wynika, że:**

Czy wiesz, że...



77%

**zawartości tornistra
stanowiły przedmioty
zbędne u jednego
badanego
trzecioklasisty**



**Z badań organizatorów akcji "LEKKI
TORNISTER" wynika, że:**

Czy wiesz, że...



**nawet 6-7 kg
waży plecak
dziecka objętego
edukacją
wczesnoszkolną!**



**Z badań organizatorów akcji "LEKKI
TORNISTER" wynika, że:**

Czy wiesz, że...

**cięższe plecaki
mają dziewczynki
niż chłopcy;**



**Z badań organizatorów akcji "LEKKI
TORNISTER" wynika, że:**

Czy wiesz, że...

**2385,77 kg
ważyły tornistry 782
dzieci przebadanych w
IV edycji projektu. To
tyle, co 7 tygrysów,
samica słonia
afrykańskiego czy 190
sztabek złota!**



Pakuj tornister z głową!

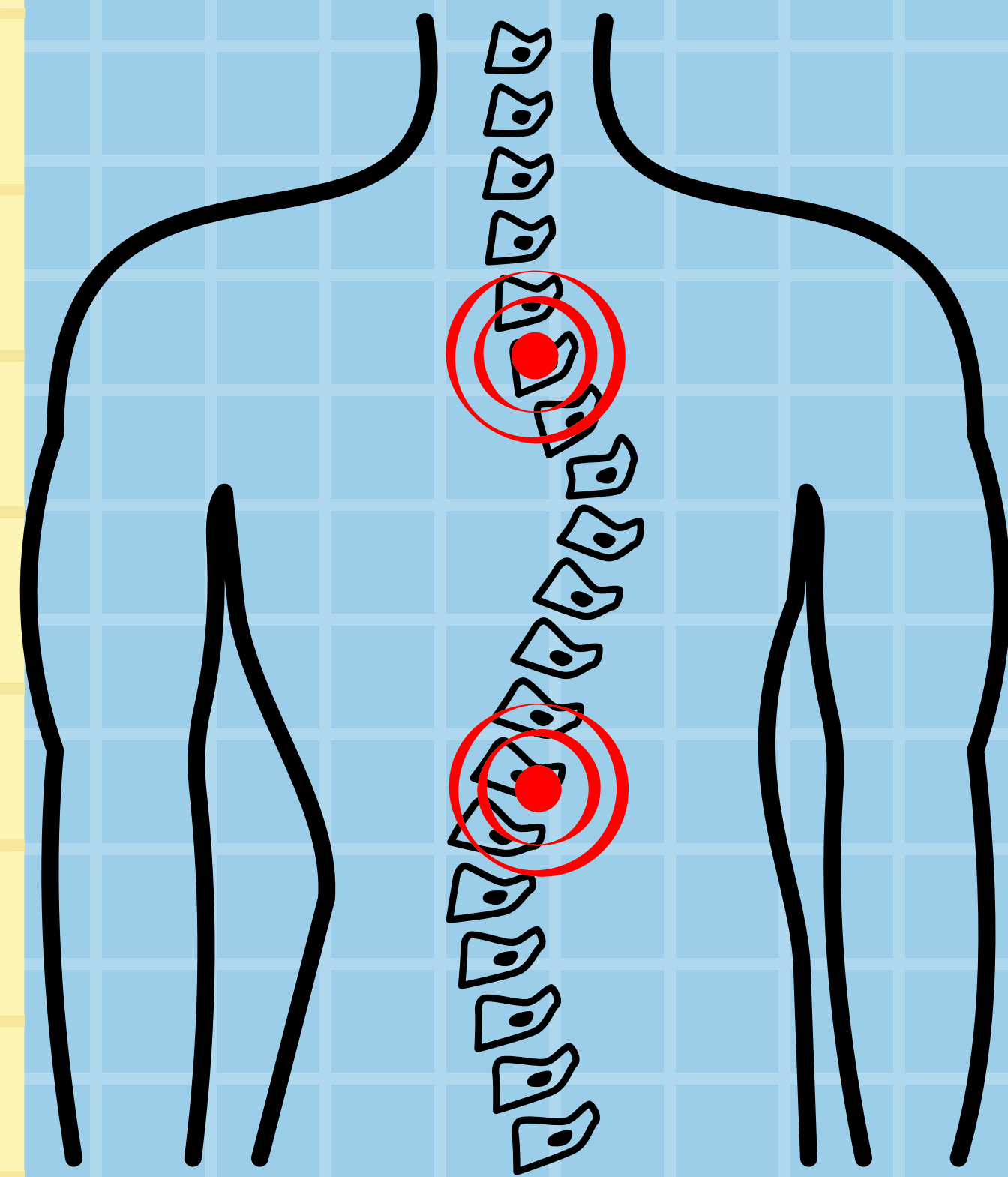
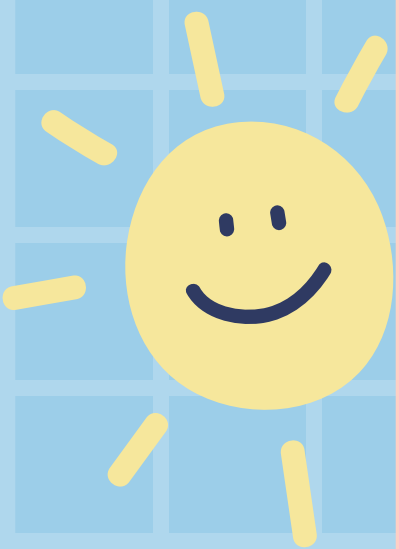
Pomyśl, czy potrzebujesz
w szkole swojego pamiętnika,
ciężkich segregatorów, zabawek
i 2 piórników?

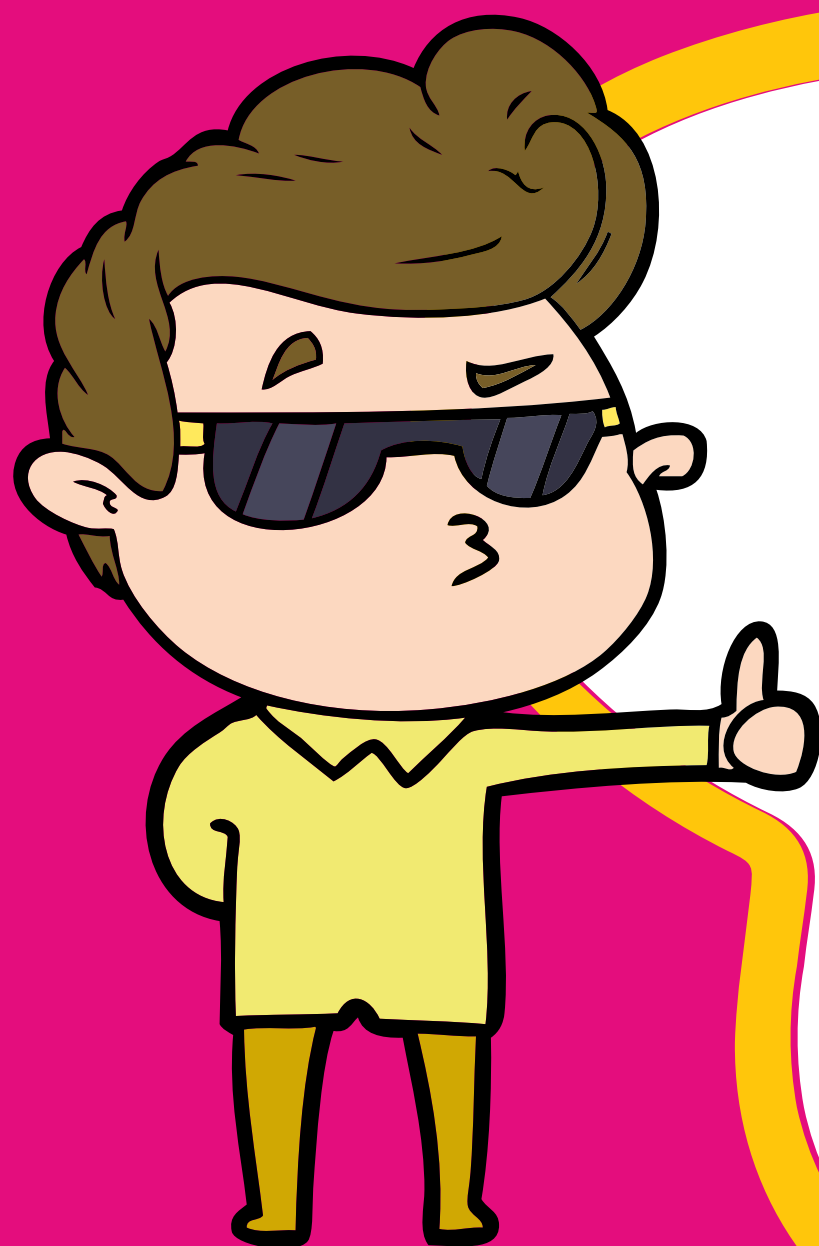
Zastanów się, co jeszcze zbędnego
przyniosłeś dziś do szkoły?





Codzienne noszenie zbyt
ciężkiego tornistra
powoduje nadmierne
obciążenie kręgosłupa.
Przyczynia się to do
powstawania
WAD POSTAWY,
dolegliwości bólowych
i nieprawidłowego
funkcjonowania narządów
wewnętrznych.

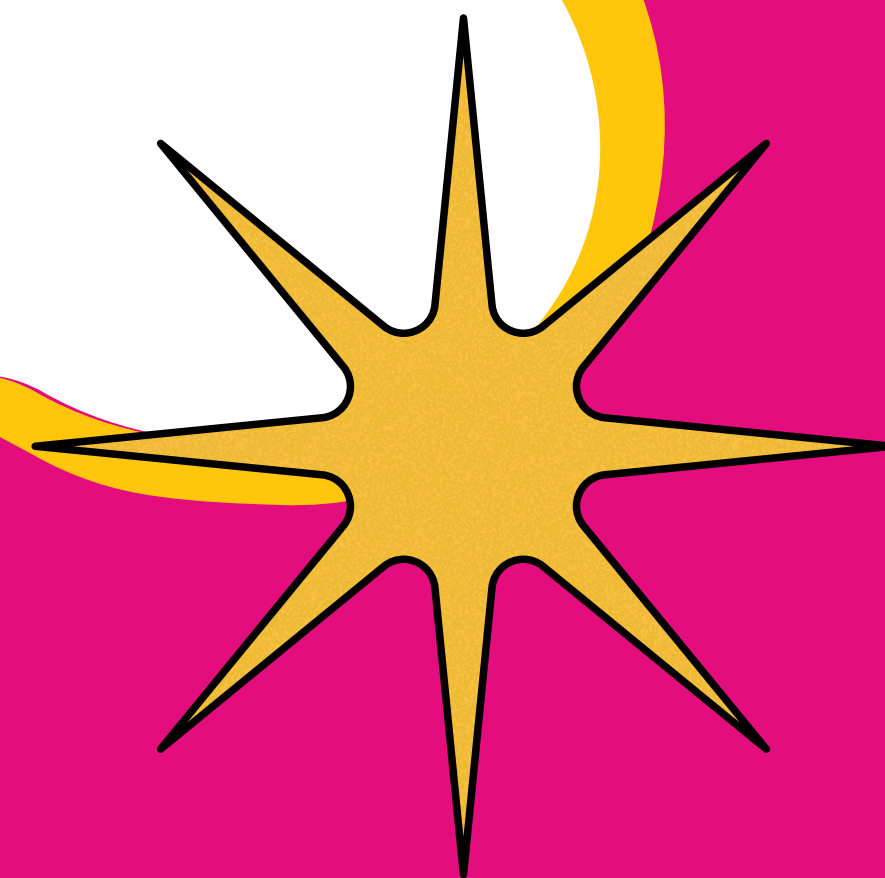




**Ale na szczęście
możemy temu zaradzić.**

**Poznaj kilka prostych
zasad, dzięki którym
ochronisz Twoje plecy**

:)



8 ZŁOTYCH ZASAD ROZSĄDNEGO UCZNIA

- 1 Wybierając nowy plecak – pamiętaj, by nie był zbyt ciężki. Zrezygnuj z plecaka na kółkach.
- 2 Wybieraj zeszyty w miękkiej okładce o grubości nie większej niż 32 kartki.
- 3 Kanapki zapakuj w specjalne woreczki śniadaniowe lub lekkie pudełko, a picie – w plastikową butelkę albo specjalny bidon.
- 4 Codziennie wieczorem sprawdź zawartość swojego plecaka. Wyciągnij niezjedzone kanapki i słodycze, butelki z napojami, kartoniki mleka oraz zbędne podręczniki i zeszyty.





5

Do szkoły zabieraj tylko te podręczniki i zeszyty, które będą Ci potrzebne danego dnia.

6

Noś plecak na obu ramionach.

7

Rzeczy dodatkowe – akcesoria plastyczne, czyste zeszyty, przybory szkolne, dodatkowe piórniki – zostaw w szkolnej szafce lub miejscu do tego wyznaczonym.

8

Nie zabieraj do szkoły zabawek: klocków LEGO, lalek Barbie, kucyków Pony, pluszaków, samochodzików, pistoletów, albumów. Zostaw je w domu. POBAWISZ SIĘ PO POWROCIE ZE SZKOŁY :)

8

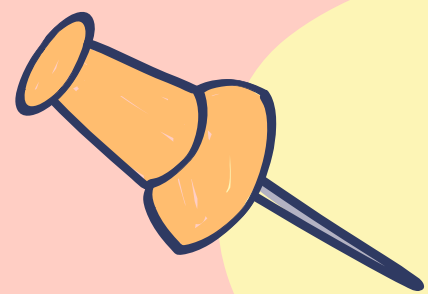
ZŁOTYCH ZASAD
ROZSĄDNEGO
UCZNIA

**Aby wzmocnić nasze plecy
i pozwolić mięśniom
na krótki odpoczynek...
POĆWICZMY :)**



**Oto kilka propozycji ćwiczeń,
które możesz wykonać
w KLASIE lub ...
w DOMU**





Ćwiczenie I: Mądra główka

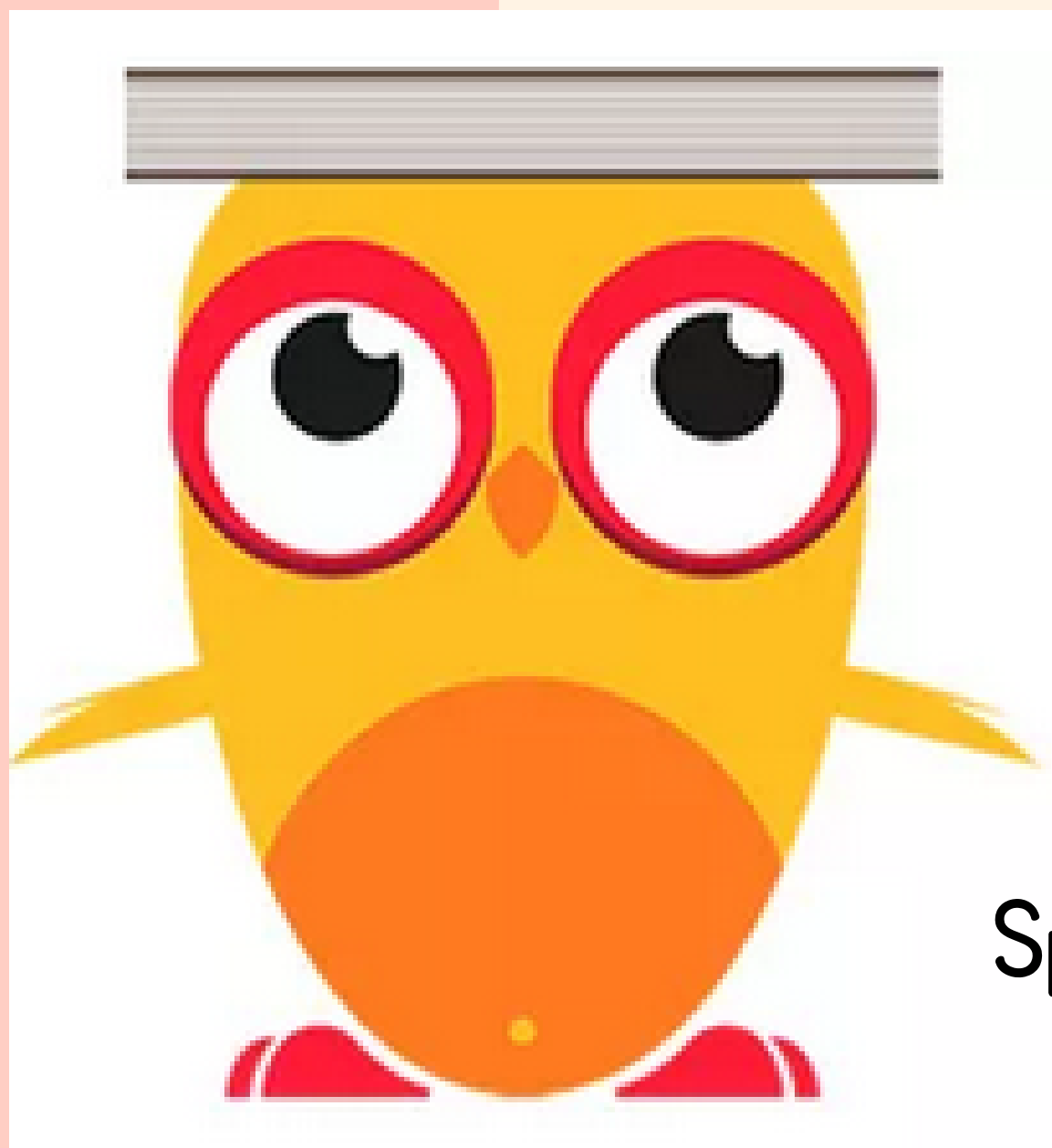
Weź do ręki podręcznik i połóż go na głowie.

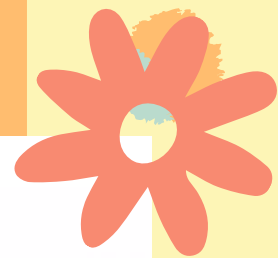
Spróbuj utrzymać równowagę ciała tak, by książka nie
spadła na podłogę.

Udało się? ŚWIETNIE!

Teraz możesz rozpocząć przechadzkę po klasie lub
pokonać krótki labirynt pomiędzy ławkami.

Spróbuj też wykonać przysiad lub usiąść na podłodze, cały
czas mając książkę na głowie.





Ćwiczenie 2: Wróbelki piją wodę

Stań w niewielkim rozkroku z głową wyciągniętą do góry i wzrokiem skierowanym przed siebie.

Wyprostowane ręce unieś w górę.
Na hasło nauczyciela: „Wróbelki piją wodę” wykonaj skłon, a następnie wyprostuj się.



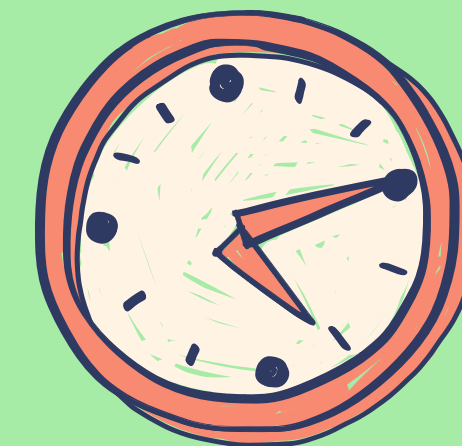
Ćwiczenie 3: Rozwijający się kwiatek.

Stań w lekkim rozkroku. Gdy nauczyciel wypowie słowa: „Kwiatek się zamyka”, wykonaj skłon, próbując dotknąć palcami podłogi, a przy tym rozluźniając mięśnie grzbietu. Na słowa: „Kwiatek się rozwija” powoli roluj swoje ciało, wracając do pozycji wyjściowej.





Ćwiczenie 4: Elastyczna żabka



Kucnij, dotykając palcami fragmentu podłogi przed sobą (siadając jak żabka). Stopniowo rozprostuj nogi, uważając, by czubki ich dłoni przez cały czas stykały się z posadzką.



SUPER!

Poszło Ci świetnie!

a teraz...

**ZAPAMIĘTAJ POZNANE
RADY!**

**TWÓJ KRĘGOSŁUP BĘDZIE
CI WDZIĘCZNY :)**

