

* RODZICU *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

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



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



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



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



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

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



www.men.gov.pl



[/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/](https://www.facebook.com/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/)



[@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.**



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



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).



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

WWW



www.men.gov.pl



[/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/](https://www.facebook.com/MinisterstwoEdukacjiNarodowej/)



[@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



NIE PAKUJ
ZBĘDNYCH
RZECZY

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

www.gis.gov.pl

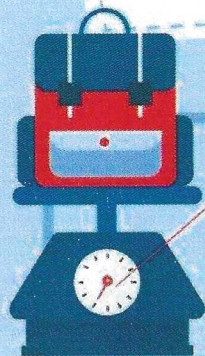


Główny
Inspektorat
Sanitarny

*** 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.



Nauč 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.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



www.men.gov.pl



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



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