

Profilaktyka wad postawy wśród dzieci i młodzieży

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.

* DYREKTORZE *

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



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

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



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



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



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.

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



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



[@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
oceniania twojego dziecka.**

KG

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

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

**Zapewnij dziecku właściwe
warunki do nauki oraz zadbaj
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)

*** 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



**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.**



www.men.gov.pl



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



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