

„Lekki tornister”

Nasza szkoła bierze udział w akcji „Lekki tornister” dotyczącej profilaktyki wad postawy. Celem działań jest zwiększenie świadomości dzieci, rodziców i opiekunów w zakresie dbania o prawidłową postawę ciała oraz właściwe pakowanie i noszenie tornistrów. Problem przeciążonych plecaków wciąż pozostaje aktualny – mogą one prowadzić do wad postawy, bólów kręgosłupa czy problemów z oddychaniem. Zgodnie z zaleceniami GIS waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia.

Poniżej zamieszczamy materiały informacyjne, prosimy o zapoznanie się z ich treścią.
