

ZDROWY KRĘGOSŁUP UCZNIA



1

Kupując, wybierz ten, który jest nie tylko ładny, ale również ma szerokie, regulowane szelki i specjalnie wyprofilowany tył oraz nie waży więcej niż 1 kilogram. Jeśli to możliwe, zdecyduj się na plecak z dodatkowym paskiem zapinanym z przodu (na klatce piersiowej) – pomoże on ustabilizować tornister oraz rozłożyć jego ciężar na cały tułów

2

Zrezygnuj z plecaka na kółkach. Mimo, że jego zakup może wydawać się dobrym pomysłem, trudno będzie Ci nosić tornister na schodach i podczas złej pogody. Poza tym ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększy ryzyko powstania wad postawy i... zasmuci Twój kręgosłup.

3

Pakując do tornistra podręczniki, zeszyty i przybory szkolne, cięższe rzeczy umieść na dnie, w centralnej części plecaka, a lżejsze – na górze lub po bokach. Wykorzystaj wszystkie przegródki i kieszonki.

4

Codziennie e wieczorem sprawdź zawartość swojego plecaka, wyciągając z niego zbędne książki, niezjedzone kanapki oraz misie, klocki, samochodziki i inne zabawki. One naprawdę nie będą potrzebne w szkole, ucieszą się z pozostania w domu!

5

Spakuj rzeczy, które będą potrzebne następnego dnia w szkole. Skorzystaj z pomocy rodziców! Upewnij się, że tornister nie jest za ciężki – nie przekracza 10-15% Twojej masy ciała. Zapytaj mamę lub tatę!

6

Dodatkowe e rzeczy – przybory plastyczne, zapasowe zeszyty, dodatkowe podręczniki – jeśli możesz, zostaw w szkole, w swojej szafce lub w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela.

7

Noś plecak na obu ramionach. Tornister powinien przylegać do ciała, a nie zwisać poniżej pośladków lub ciągnąć Cię swoim ciężarem do tyłu.

8

Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała podczas nauki przy biurku, siedzenia w szkolnej ławce, a także w trakcie zabaw.

Nie zapominaj o aktywności fizycznej – biegaj, pływaj, graj w piłkę z kolegami, pójź na plac zabaw lub na spacer. Sport to zdrowie – dzięki niemu zmniejszysz napięcie mięśni pleców, a Twój kręgosłup zyska kolejny powód do zadowolenia!